



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Complementar Lanche 2
CONSUMO: 18/12/2023 a 22/12/2023

TIPO DE ENSINO: Ensino Fundamental I , Ensino Fundamental II
FAIXA ETÁRIA: 6-10 anos (30%), 11-15 anos (30%)

PERÍODO: Parcial

| REFEIÇÃO | 18/12/2023 2º FEIRA | 19/12/2023 3º FEIRA | 20/12/2023 4º FEIRA | 21/12/2023 5º FEIRA | 22/12/2023 6º FEIRA |
|---|--|---|---|---|--|
| Refeição 10 às 12h/ 12 às 13h | Arroz Feijão Ovos mexidos com batata Salada de chuchu | Arroz Feijão Empanadinho de frango Salada de tomate | Macarrão Bolinho misto de carne (bovina e suína) ao molho Salada de alface | Arroz Estrogonofe com carne Batata refogada | Risoto com pernil suíno desfiado, cenoura e tomate Feijão Salada de beterraba |
| Lanche 2 7 às 8h/ 15 às 16h | Pão integral com falsa ricota Leite com café | Pão de batata com falsa ricota Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel) | Torta salgada caseira Recheio com pernil suíno desfiado Suco de melão | Ovos mexidos Suco de melancia | Bolo caseiro de cenoura Leite com chocolate em pó |
| Fruta | Maçã | Melancia | Abacaxi | Banana | Mamão |

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 6-10 anos (30%)

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lípídeo (g) | |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
| 870,86 | 119,84 | 55,05% | 36,27 | 16,66% | 28,60 | 29,56% |

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 11-15 anos (30%)

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lípídeo (g) | |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
| 1.096,03 | 148,29 | 54,12% | 48,30 | 17,63% | 35,40 | 29,07% |

Fonte: * TACO 4ª Edição 2011. / * Tabela de composição nutricional dos alimentos IBGE 2011. / * Rótulos e fichas técnicas de alimentos.

CONSIDERAÇÕES

A fruta servida deverá ser de acordo com seu estado de maturação (madura), mas deverá ser servida até o próximo recebimento de hortifrúti
Cardápio sujeito a alterações
Horário sugerido das refeições
Cardápio elaborado conforme Resolução nº06, de 08 de maio de 2020.



Maria Helena Antonicelli
CRN3 5698
Responsável Técnica - Nutricionista
Prefeitura Municipal de Campinas