



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Complementar Lanche 1
CONSUMO: 16/12/2024 a 20/12/2024

TIPO DE ENSINO: Ensino Fundamental I , Ensino Fundamental II , EJA
FAIXA ETÁRIA: 6-10 anos (30%), 11-15 anos (30%), 19-30 anos (30%), 31-60 a
anos (30%)

PERÍODO: Parcial

REFEIÇÃO	16/12/2024 2º FEIRA	17/12/2024 3º FEIRA	18/12/2024 4º FEIRA	19/12/2024 5º FEIRA	20/12/2024 6º FEIRA
Lanche 1 7 às 8h/ 15 às 16h	Biscoito doce Leite com maracujá	Canjica	Flocos de milho com suplemento alimentar de leite e cacau (pó)	Biscoito salgado Leite com café	Bolo caseiro de maçã Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)
Refeição 10 às 12h/ 12 às 13h	Arroz Feijão Omelete de Forno (com cenoura, tomate e cheiro verde) Salada de pepino	Arroz Feijão Frango com abóbora Salada de beterraba	Arroz Feijão Escondidinho de batata com peixe Salada de acelga	Arroz Feijão preto Panqueca com carne (moída) ao molho Salada de tomate	Arroz Carne em cubos Mandioquinha sauté
Fruta	Maçã	Melão	Mamão	Melancia	Pera

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
742,85	116,47	62,71%	28,38	15,28%	18,76	22,73%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
859,46	135,57	63,10%	32,76	15,25%	21,03	22,02%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 19-30 anos (30%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
859,46	135,57	63,10%	32,76	15,25%	21,03	22,02%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 31-60 anos (30%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
859,46	135,57	63,10%	32,76	15,25%	21,03	22,02%

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