



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Complementar Lanche 2
CONSUMO: 09/12/2024 a 13/12/2024

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	09/12/2024 2º FEIRA	10/12/2024 3º FEIRA	11/12/2024 4º FEIRA	12/12/2024 5º FEIRA	13/12/2024 6º FEIRA
Refeição 10 às 12h/ 12 às 13h	Arroz Feijão Frango com tomate Creme de milho	Arroz Feijão Ovos mexidos com batata e tomate Salada de brócolis	Arroz Feijão Carne moída com berinjela Salada de acelga	Arroz Feijão preto Carne em cubos com mandioca Repolho refogado	Macarrão Molho à bolonhesa (com carne moída) Salada de escarola
Lanche 2 7 às 8h/ 15 às 16h	Pão de polvilho Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Biscoito doce Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)	Canjica	Pão de batata com manteiga Leite com chocolate em pó	Flocos de milho com suplemento alimentar de leite e cacau (pó)
Fruta	Abacaxi	Maçã	Banana	Mamão	Melão

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
788,89	122,91	62,32%	29,42	14,92%	20,54	23,43%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
964,75	147,63	61,21%	36,63	15,19%	25,55	23,84%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
964,75	147,63	61,21%	36,63	15,19%	25,55	23,84%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
964,75	147,63	61,21%	36,63	15,19%	25,55	23,84%

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