



## PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Complementar Lanche 2  
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
<b>Refeição</b>  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
<b>Lanche 2</b>  7 às 8h/ 15 às 16h	Pão de polvilho Suco da horta (maracujá, limão e couve)	Biscoito salgado Leite com café	Bolo caseiro de fubá com laranja Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)	Milho na manteiga Suco de melancia	Torta salgada caseira Recheio de legumes (com abobrinha e cenoura) Suco de morango (polpa congelada)
<b>Fruta</b>	Maçã	Melão	Mamão	Melancia	Pera

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
730,17	109,19	59,82%	26,04	14,26%	22,29	27,47%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
871,97	132,30	60,69%	30,42	13,95%	25,56	26,38%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
871,97	132,30	60,69%	30,42	13,95%	25,56	26,38%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
871,97	132,30	60,69%	30,42	13,95%	25,56	26,38%

#### CONSIDERAÇÕES

A fruta servida deverá ser de acordo com seu estado de maturação (madura), mas deverá ser servida até o próximo recebimento de hortifrúti.  
Fonte: TACO - Edição 2017 - Tabela de Composição Nutricional dos Alimentos BGE 2017 - Rotulios e fichas técnicas de alimentos.

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