



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Complementar Lanche 1
CONSUMO: 28/06/2021 a 02/07/2021

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

PERÍODO: Parcial

REFEIÇÃO	28/06/2021 2º FEIRA	29/06/2021 3º FEIRA	30/06/2021 4º FEIRA	01/07/2021 5º FEIRA	02/07/2021 6º FEIRA
Lanche 1 7 às 8h/ 15 às 16h	Biscoito doce Leite com chocolate em pó	Pão com creme vegetal Leite com café	Bolinho individual Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Biscoito salgado Leite com polpa de morango e banana	Pão com creme vegetal Leite com café
Refeição 10 às 12h/ 12 às 13h	Arroz Feijão preto Escondidinho de batata com frango Salada de tomate	Nhoque Molho com frango Salada de chuchu Canjica	Arroz Feijão carioca Lombo suíno ao molho escuro Farofa de cenoura	Arroz Feijão carioca Frango ao molho Salada de repolho	Arroz Feijão carioca Ovos mexidos com tomate Salada de pepino
Fruta	Abacaxi		Banana	Tangerina	Mamão

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
773,86	116,07	60,00%	32,94	17,03%	20,80	24,19%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
870,31	129,76	59,64%	38,35	17,62%	22,96	23,74%

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 nº26, de 17 de junho de 2013.

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