



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