



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Complementar Lanche 1		TIPO DE ENSINO: Ensino Fundamental I , Ensino Fundamental II				PERÍODO: Parcial
CONSUMO: 30/08/2021 a 03/09/2021		FAIXA ETÁRIA: 6-10 anos (30%), 11-15 anos (30%)				
REFEIÇÃO	30/08/2021 2º FEIRA	31/08/2021 3º FEIRA	01/09/2021 4º FEIRA	02/09/2021 5º FEIRA	03/09/2021 6º FEIRA	
Lanche 1 7 às 8h/ 15 às 16h	Pão com falsa ricota Leite com chocolate em pó	Pão com requeijão caseiro Leite com café	Biscoito doce Leite com chocolate em pó	Canjica	Pão de forma integral com requeijão caseiro Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	
Refeição 10 às 12h/ 12 às 13h	Arroz Feijão Peixe com batata e tomate Escarola refogada	Arroz Feijão Ovos mexidos Salada de cenoura	Arroz Feijão Coxinha da asa refogada Salada de couve	Arroz Feijão Peixe com tomate Jardineira de legumes (batata, cenoura e brócolis)	Arroz com cenoura Feijão Carne em cubos com mandioca	
Fruta	Melancia	Maçã	Mamão	Banana	Melão	

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
731,95	107,94	58,99%	33,49	18,30%	19,17	23,57%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
849,78	124,36	58,54%	40,51	19,07%	21,70	22,98%

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 hortifrútu
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