



## PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Complementar Lanche 1  
CONSUMO: 09/08/2021 a 13/08/2021

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

PERÍODO: Parcial

REFEIÇÃO	09/08/2021 2º FEIRA	10/08/2021 3º FEIRA	11/08/2021 4º FEIRA	12/08/2021 5º FEIRA	13/08/2021 6º FEIRA
<b>Lanche 1</b>  7 às 8h/ 15 às 16h	Biscoito salgado Leite com café	Pão com requeijão caseiro Leite com chocolate em pó	Flocos de milho com leite	Pão com falsa ricota Leite com abacate	Pão de forma integral com requeijão caseiro Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)
<b>Refeição</b>  10 às 12h/ 12 às 13h	Arroz Feijão Ovo (em pó) com cenoura e tomate (1 porção) Salada de chuchu	Arroz com brócolis Feijão Atum ao vinagrete Salada de beterraba	Arroz Lentilha Carne em cubos com mandioca Salada de repolho com tomate	Arroz Tutu de feijão Lombo suíno ao molho escuro Couve refogada	Arroz Feijão Frango com cenoura Salada de alface
<b>Fruta</b>	Maçã	Pera	Melão	Mamão	Banana

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
739,33	107,94	58,40%	33,21	17,96%	20,45	24,90%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
845,47	122,76	58,08%	39,21	18,55%	22,96	24,44%

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 hortifrúdos.  
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