



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Complementar Lanche 2
CONSUMO: 13/09/2021 a 17/09/2021

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

PERÍODO: Parcial

| REFEIÇÃO | 13/09/2021 2º FEIRA | 14/09/2021 3º FEIRA | 15/09/2021 4º FEIRA | 16/09/2021 5º FEIRA | 17/09/2021 6º FEIRA |
|---|--|--|---|--|---|
| Refeição 10 às 12h/ 12 às 13h | Arroz Feijão Ovos mexidos com cenoura e tomate Salada de acelga | Arroz Feijão Peixe com tomate e pimentão Purê de batata | Arroz Feijão Proteína de soja com mandioca e tomate Salada de escarola | Macarrão ao alho e óleo Coxinha da asa refogada Salada de alface com tomate | Risoto de frango moído com cenoura e tomate Feijão Salada de pepino |
| Lanche 2 7 às 8h/ 15 às 16h | Torta salgada (sem glúten) Recheio de abobrinha com tomate Suco individual | Biscoito salgado Leite com chocolate em pó | Pão com falsa maionese Suco de uva | Pão integral com requeijão caseiro Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel) | Biscoito doce Leite com abacate |
| Fruta | Melancia | Maçã | Banana | Melão | Mamão |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lípido (g) | |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|------------|--------|
| 685,28 | 103,12 | 60,19% | 27,40 | 16,00% | 18,85 | 24,76% |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lípido (g) | |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|------------|--------|
| 786,75 | 117,09 | 59,53% | 33,43 | 17,00% | 21,13 | 24,17% |

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 nº06, de 08 de maio de 2020.

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