



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Complementar Lanche 2
CONSUMO: 20/09/2021 a 24/09/2021

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

PERÍODO: Parcial

REFEIÇÃO	20/09/2021 2º FEIRA	21/09/2021 3º FEIRA	22/09/2021 4º FEIRA	23/09/2021 5º FEIRA	24/09/2021 6º FEIRA
Refeição 10 às 12h/ 12 às 13h	Arroz Feijão Ovos mexidos com cenoura e tomate Salada de chuchu	Arroz com cenoura Feijão Frango refogado Salada de beterraba	Arroz Lentilha Carne com chuchu Salada de repolho com tomate	Arroz Feijão Lombo suíno ao molho escuro Couve refogada	Risoto de frango com cenoura e tomate Feijão Salada de alface
Lanche 2 7 às 8h/ 15 às 16h	Pão com falsa maionese Suco de uva	Biscoito doce Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Torta salgada caseira Recheio de abobrinha com cenoura Suco de melancia	Bolo caseiro simples Leite com chocolate em pó	Biscoito salgado Leite com café
Fruta	Maçã	Pera	Melão	Mamão	Banana

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
715,05	104,88	58,67%	28,38	15,87%	20,99	26,41%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
838,13	121,85	58,15%	35,42	16,90%	23,86	25,62%

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