



## PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: Ensino Inf. Creche  
CONSUMO: 30/01/2023 a 03/02/2023

TIPO DE ENSINO: Creche  
FAIXA ETÁRIA: 1-3 anos (70%)

PERÍODO: Integral

REFEIÇÃO	30/01/2023 2º FEIRA	31/01/2023 3º FEIRA	01/02/2023 4º FEIRA	02/02/2023 5º FEIRA	03/02/2023 6º FEIRA
<b>Café da manhã</b> 07:00 – 08:00	Biscoito salgado Leite	Bolo caseiro de maçã com banana (sem açúcar) Leite	Pão integral com manteiga Leite	Pão com manteiga Leite	Pão caseiro com manteiga Leite com banana e maçã (sem açúcar)
<b>Almoço</b> 10:00 – 11:00	Arroz Feijão Carne moída com tomate Cenoura e chuchu refogados Melão	Arroz Feijão Carne em cubos com legumes Salada de pepino com tomate Mamão	Arroz Feijão Filé mignon suíno Salada de cenoura Abacaxi	Macarrão Molho rosê com carne moída Salada de alface Salada de frutas (banana, laranja, maçã e mamão)	Risoto com carne moída, cenoura e tomate Feijão Salada de soja em grão com vinagrete Banana
<b>Lanche</b> 13:00 – 14:00	Torta salgada caseira Recheio de abobrinha e cenoura Suco de uva integral	Biscoito salgado Leite com polpa de morango e banana (sem açúcar)	Pão com manteiga Leite	Pão vegano Leite	Ovos mexidos Suco de uva integral
<b>Jantar</b> 15:00 – 16:00	Risoto com carne moída, cenoura e tomate Feijão	Sopa com arroz, feijão abóbora, chuchu e couve Gema de ovo	Macarrão Molho com carne moída	Arroz Feijão Carne em cubos com legumes	Sopa com batata doce, feijão cenoura, abobrinha e couve Carne moída

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 1-3 anos (70%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)		Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
800,37	108,37	54,16%	33,83	16,91%	26,60	29,91%	143,99	53,44	292,54	4,29

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  
Bolo caseiro: sem lactose, conforme Receituário Padrão do Programa Municipal de Alimentação Escolar.  
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