



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EI Pré-Esc Integral CONSUMO: 15/01/2024 a 19/01/2024		TIPO DE ENSINO: Pré-escola FAIXA ETÁRIA: 4-5 anos (70%)			PERÍODO: Integral
REFEIÇÃO	15/01/2024 2º FEIRA	16/01/2024 3º FEIRA	17/01/2024 4º FEIRA	18/01/2024 5º FEIRA	19/01/2024 6º FEIRA
Café da manhã 07:00 - 08:00	Biscoito salgado Leite com banana e maçã (sem açúcar)	Pão de forma integral com falsa ricota Leite com café	Bolo caseiro de banana (sem açúcar) Leite com chocolate em pó	Pão com falsa ricota Leite com café	Biscoito salgado Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)
Almoço 10:00 - 11:00	Arroz Feijão Ovos mexidos com batata e tomate Salada de acelga	Arroz Feijão Picadinho à moda escolar (com berinjela e tomate) Salada de chuchu	Arroz Feijão Estrogonofe com frango Salada de alface	Arroz Feijão Frango com cenoura Salada de repolho	Macarrão Bolinho misto de carne (bovina e suína) ao molho Salada de almeirão
Fruta	Melão	Maçã	Mamão	Salada de frutas (banana, laranja, maçã e mamão)	Melancia
Lanche 13:00 - 14:00	Pão caseiro com falsa ricota Suco de abacaxi, laranja e maçã (sem açúcar)	Biscoito salgado Leite com café	Pão vegano Leite com abacate e banana (sem açúcar)	Pão com falsa maionese Suco de laranja com beterraba (sem açúcar)	Pão com falsa ricota Suco de maracujá com manga (sem açúcar)
Jantar 15:00 - 16:00	Risoto com carne em iscas, cenoura e tomate	Sopa com macarrão, cenoura, abobrinha e escarola Frango	Arroz Feijão Ovos mexidos com abobrinha e tomate	Sopa com arroz, abóbora, beterraba e escarola Carne em iscas	Arroz Feijão Frango com tomate

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 4-5 anos (70%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
1.007,49	146,98	58,36%	39,80	15,80%	30,41	27,16%

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