



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EI Pré-Esc Integral CONSUMO: 06/02/2023 a 10/02/2023		TIPO DE ENSINO: Pré-escola FAIXA ETÁRIA: 4-5 anos (70%)			PERÍODO: Integral
REFEIÇÃO	06/02/2023 2º FEIRA	07/02/2023 3º FEIRA	08/02/2023 4º FEIRA	09/02/2023 5º FEIRA	10/02/2023 6º FEIRA
Café da manhã 07:00 - 08:00	Biscoito salgado Leite com chocolate em pó	Pão caseiro com manteiga Leite com chocolate em pó	Biscoito salgado Leite com abacate e banana (sem açúcar)	Pão integral com manteiga Leite com chocolate em pó	Pão com manteiga Leite com chocolate em pó
Almoço 10:00 - 11:00	Arroz Feijão Carne moída com tomate Salada de beterraba	Arroz Feijão Ovos mexidos com cenoura e tomate Salada de abobrinha	Arroz Feijão Carne em cubos com legumes Salada de pepino	Arroz Feijão Filé mignon suíno Salada de escarola com tomate	Arroz Feijão Escondidinho de batata com carne moída Salada de alface
Fruta	Melão	Melancia	Salada de frutas (banana, laranja, maçã e mamão)	Goiaba	Maçã
Lanche 13:00 - 14:00	Mistura para bolo (com laranja) Leite com chocolate em pó	Torta salgada (sem glúten) Recheio de abobrinha com tomate Suco de uva integral	Pão com manteiga Leite com chocolate em pó	Ovos mexidos Suco de abacaxi, laranja e maçã (sem açúcar)	Pão integral com manteiga Leite com chocolate em pó
Jantar 15:00 - 16:00	Risoto de carne em cubos com legumes Feijão	Sopa com arroz, feijão abóbora, chuchu e couve Carne moída	Arroz Feijão Carne moída com batata	Sopa com batata, ervilha abóbora, abobrinha e couve Carne em cubos	Arroz Feijão Ovos mexidos com tomate

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
815,61	112,39	55,12%	35,27	17,30%	25,96	28,65%

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