



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: Ensino Inf. Creche		TIPO DE ENSINO: Creche			PERÍODO: Integral	
CONSUMO: 06/03/2023 a 10/03/2023		FAIXA ETÁRIA: 1-3 anos (70%)				
REFEIÇÃO	06/03/2023 2º FEIRA	07/03/2023 3º FEIRA	08/03/2023 4º FEIRA	09/03/2023 5º FEIRA	10/03/2023 6º FEIRA	
Café da manhã 07:00 – 08:00	Biscoito salgado Leite	Pão caseiro com manteiga Leite	Biscoito salgado Leite com abacate e banana (sem açúcar)	Pão de forma integral com requeijão caseiro Leite	Pão com manteiga Leite	
Almoço 10:00 – 11:00	Arroz Feijão Carne em cubos com batata Salada de beterraba Melão	Arroz integral com cenoura Feijão Ovos mexidos com tomate Salada de abobrinha Melancia	Macarrão ao alho e óleo Bolinho de carne ao molho Salada de pepino Salada de frutas com manga (banana, laranja, maçã, mamão e manga)	Arroz Feijão Filé mignon suíno Salada de escarola com tomate Goiaba	Risoto de frango em cubos com legumes Feijão Salada de alface Maçã	
Lanche 13:00 – 14:00	Bolo caseiro de banana (sem açúcar) Leite	Torta salgada caseira Recheio de frango (desfiado) com tomate Suco de uva integral	Pão com manteiga Leite	Ovos mexidos Suco de abacaxi, laranja e maçã (sem açúcar)	Pão integral com requeijão caseiro Leite	
Jantar 15:00 – 16:00	Risoto com carne moída, cenoura e tomate Feijão	Cará feijão abóbora, beterraba e escarola Carne em cubos	Arroz Feijão Frango em cubos com legumes	Sopa com macarrão, ervilha cenoura, chuchu e escarola Carne em cubos	Arroz Feijão Ovos mexidos com cenoura e tomate	

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)		Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
797,82	105,74	53,01%	37,31	18,71%	26,35	29,73%	163,46	54,06	332,36	4,55

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