



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

TIPO DE CARDÁPIO: EI Pré-Esc Integral CONSUMO: 06/03/2023 a 10/03/2023		TIPO DE ENSINO: Pré-escola FAIXA ETÁRIA: 4-5 anos (70%)			PERÍODO: Integral
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 com chocolate em pó	Pão caseiro com manteiga Leite com chocolate em pó	Biscoito salgado Leite com abacate e banana (sem açúcar)	Pão de forma integral com requeijão caseiro Leite com chocolate em pó	Pão com manteiga Leite com café
Almoço 10:00 - 11:00	Arroz Feijão Carne em cubos com batata Salada de beterraba	Arroz integral com cenoura Feijão Ovos mexidos com tomate Salada de abobrinha	Macarrão ao alho e óleo Bolinho de carne ao molho Salada de pepino	Arroz Feijão Filé mignon suíno Salada de escarola com tomate	Risoto de frango em cubos com legumes Feijão Salada de alface
Fruta	Melão	Melancia	Salada de frutas com manga (banana, laranja, maçã, mamão e manga)	Goiaba	Maçã
Lanche 13:00 - 14:00	Bolo caseiro de banana (sem açúcar) Leite com café	Torta salgada caseira Recheio de frango (desfiado) 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 requeijão caseiro Leite com chocolate em pó
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) 4-5 anos (70%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.036,51	138,62	53,50%	47,90	18,49%	33,48	29,07%

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