



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EI Pré-Esc Integral		TIPO DE ENSINO: Pré-escola			PERÍODO: Integral	
CONSUMO: 13/03/2023 a 17/03/2023		FAIXA ETÁRIA: 4-5 anos (70%)				
REFEIÇÃO	13/03/2023 2º FEIRA	14/03/2023 3º FEIRA	15/03/2023 4º FEIRA	16/03/2023 5º FEIRA	17/03/2023 6º FEIRA	
Café da manhã 07:00 - 08:00	Biscoito salgado Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Pão caseiro com manteiga Leite com chocolate em pó	Biscoito salgado Leite com banana e mamão (sem açúcar)	Pão integral com requeijão caseiro Leite com chocolate em pó	Pão com manteiga Leite com café	
Almoço 10:00 - 11:00	Arroz Feijão tropeiro com carne em cubos Chuchu refogado	Arroz integral com brócolis Feijão Filé mignon suíno Salada de repolho	Arroz Feijão Peixe com tomate e pimentão Purê de mandioquinha	Arroz Feijão Ovos mexidos com abobrinha e tomate Salada de beterraba	Arroz Feijão Carne em cubos com chuchu Salada de acelga	
Fruta	Pera	Abacaxi	Banana	Salada de frutas (banana, laranja, maçã e mamão)	Caqui	
Lanche 13:00 - 14:00	Pão de forma integral com manteiga Leite com café	Pão vegano Suco de uva integral	Pão com requeijão caseiro Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Bolo caseiro de maçã com banana (sem açúcar) Leite com chocolate em pó	Torta salgada caseira Recheio de abobrinha com tomate Suco de laranja (sem açúcar)	
Jantar 15:00 - 16:00	Arroz com cenoura Feijão Filé mignon suíno	Sopa com mandioca, cenoura, abobrinha, tomate e brócolis (mix) feijão Carne em cubos	Arroz Feijão Frango em cubos com legumes	Cará lentilha, beterraba, 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)	
1.070,66	154,13	57,58%	43,69	16,32%	32,65	27,45%

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