



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: Ensino Inf. Creche
CONSUMO: 29/05/2023 a 02/06/2023

TIPO DE ENSINO: Creche
FAIXA ETÁRIA: 1-3 anos (70%)

PERÍODO: Integral

| REFEIÇÃO | 29/05/2023 2º FEIRA | 30/05/2023 3º FEIRA | 31/05/2023 4º FEIRA | 01/06/2023 5º FEIRA | 02/06/2023 6º FEIRA |
|---------------------------------------|--|---|---|---|---|
| Café da manhã 07:00 – 08:00 | Biscoito salgado Leite | Pão de forma integral com requeijão caseiro Leite | Biscoito salgado Leite com abacate e banana (sem açúcar) | Pão caseiro com manteiga Leite | Pão com manteiga Leite |
| Almoço 10:00 – 11:00 | Arroz Feijão Carne em cubos com mandioca Salada de beterraba Melão | Arroz Feijão Ovos mexidos com tomate Salada de cenoura Maçã | Arroz Feijão Filé mignon suíno Salada de escarola com tomate Salada de frutas (banana, laranja, maçã e mamão) | Macarrão Molho de tomate caseiro com carne em cubos Salada de alface Banana | Risoto com arroz integral, frango com legumes e tomate Feijão Salada de couve-flor Tangerina |
| Lanche 13:00 – 14:00 | Torta salgada caseira Recheio de abobrinha e cenoura Suco de melancia (sem açúcar) | Bolo caseiro de banana (sem açúcar) Leite | Pão com manteiga Leite | Ovos mexidos Suco de laranja (sem açúcar) | Pão integral com requeijão caseiro Leite |
| Jantar 15:00 – 16:00 | Risoto de carne em cubos com cenoura e tomate Feijão | Sopa com cará abóbora, chuchu e couve Carne em cubos | Arroz Feijão Frango em cubos com legumes | Sopa com batata doce, lentilha, cenoura, brócolis e tomate 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) | | Lípídeo (g) | | Vitamina A (mcg) | Vitamina C (mg) | Cálcio (mg) | Ferro (mg) |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|------------------|-----------------|-------------|------------|
| 784,66 | 105,78 | 53,93% | 36,39 | 18,55% | 25,56 | 29,32% | 164,34 | 60,42 | 341,45 | 4,66 |

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 hortifrutigranjeiros.

Bolo caseiro: sem lactose, conforme Receita Padrão do Programa Municipal de Alimentação Escolar.

Cardápio sujeito a alterações.

Horário sugerido das refeições.

Cardápio elaborado conforme Resolução nº 06, de 08 de maio de 2020.

Maria Helena Antonicelli
CRN3 5698
Responsável Técnica - Nutricionista
Prefeitura Municipal de Campinas