



## PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



| TIPO DE CARDÁPIO: Ensino Inf. Creche  |   | TIPO DE ENSINO: Creche  |   |   | PERÍODO: Integral  |  |
|---------------------------------------|---|---|---|---|--|--|
| CONSUMO: 26/06/2023 a 30/06/2023      |   | FAIXA ETÁRIA: 1-3 anos (70%)  |   |   |  |  |
| REFEIÇÃO                              | 26/06/2023<br>2º FEIRA  | 27/06/2023<br>3º FEIRA  | 28/06/2023<br>4º FEIRA  | 29/06/2023<br>5º FEIRA  | 30/06/2023<br>6º FEIRA   |  |
| <b>Café da manhã</b><br>07:00 – 08:00 | Biscoito salgado<br>Leite   | Pão caseiro com requeijão caseiro<br>Leite                              | Pão com manteiga<br>Leite com banana (sem açúcar)                       | Biscoito polvilho<br>Leite  | Pão integral com manteiga<br>Leite   |  |
| <b>Almoço</b><br>10:00 – 11:00        | Arroz<br>Feijão<br>Ovos mexidos com cenoura e tomate<br>Salada de chuchu<br>Abacaxi | Arroz<br>Feijão<br>Carne em iscas<br>Couve-flor ao molho branco<br>Pera | Arroz<br>Feijão<br>Frango com batata<br>Salada de escarola<br>Tangerina | Arroz<br>Feijão<br>Bolinho de carne com molho nutritivo<br>Purê de mandioquinha<br>Melancia | Risoto com arroz, frango, cenoura e tomate<br>Feijão<br>Salada de repolho<br>Bolo caseiro de abacaxi com banana (sem açúcar) |  |
| <b>Lanche</b><br>13:00 – 14:00        | Pão de forma integral com manteiga<br>Leite   | Pão com falsa maionese<br>Suco de uva integral                          | Ovos mexidos<br>Suco de laranja (sem açúcar)                            | Pão com manteiga<br>Leite   | Pão<br>Molho de tomate caseiro com carne em iscas<br>Suco de laranja individual  |  |
| <b>Jantar</b><br>15:00 – 16:00        | Risoto com arroz, pernil suíno desfiado, cenoura e tomate<br>Feijão                 | Macarrão<br>Frango com tomate   | Sopa com batata doce, abóbora, beterraba e escarola<br>Frango           | Arroz<br>Feijão<br>Carne em iscas   | Sopa de arroz, cenoura, brócolis e tomate<br>Carne em iscas  |  |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) |        | Proteína (g) |        | Lípideo (g) |        | Vitamina A (mcg) | Vitamina C (mg) | Cálcio (mg) | Ferro (mg) |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|------------------|-----------------|-------------|------------|
| 808,26         | 112,46          | 55,66% | 36,15        | 17,89% | 25,02       | 27,86% | 197,91           | 100,55          | 319,99      | 5,47       |

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