



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EI Pré-Esc Integral CONSUMO: 03/07/2023 a 07/07/2023		TIPO DE ENSINO: Pré-escola FAIXA ETÁRIA: 4-5 anos (70%)			PERÍODO: Integral
REFEIÇÃO	03/07/2023 2º FEIRA	04/07/2023 3º FEIRA	05/07/2023 4º FEIRA	06/07/2023 5º FEIRA	07/07/2023 6º FEIRA
Café da manhã 07:00 - 08:00	Biscoito salgado Leite com abacate e banana (sem açúcar)	Pão caseiro com manteiga Leite com chocolate em pó	Pão de forma integral 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	Pão com manteiga Leite com café
Almoço 10:00 - 11:00	Arroz com cenoura Feijão Ovos mexidos com tomate Salada de abobrinha	Arroz Feijão Carne em cubos com mandioquinha Salada de couve-flor	Arroz Feijão Frango com cenoura Salada de pepino	Arroz Estrogonofe de carne em cubos Batata sauté	Risoto de frango com cenoura e tomate Feijão Salada de alface
Fruta	Melão	Melancia	Salada de frutas (banana, laranja, maçã, mamão)	Mamão	Maçã
Lanche 13:00 - 14:00	Bolo caseiro de banana (sem açúcar) Leite com café	Torta salgada caseira Recheio de atum com tomate Suco de laranja (sem açúcar)	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	Macarrão Frango com tomate	Sopa com mandioca, cenoura, abobrinha, tomate e brócolis (mix) feijão Frango	Arroz Feijão Carne em cubos	Sopa com macarrão, lentilha, mandioquinha, beterraba e escarola Frango	Arroz Feijão Ovos mexidos com abobrinha e tomate

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 4-5 anos (70%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.047,98	140,85	53,76%	43,94	16,77%	35,74	30,69%

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