



## PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: Ensino Inf. Creche  
CONSUMO: 04/07/2022 a 08/07/2022

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

PERÍODO: Integral

REFEIÇÃO	04/07/2022 2º FEIRA	05/07/2022 3º FEIRA	06/07/2022 4º FEIRA	07/07/2022 5º FEIRA	08/07/2022 6º FEIRA
<b>Café da manhã</b> 07:00 – 08:00	Biscoito salgado Leite com mamão e banana (sem açúcar)	Pão de forma integral com creme vegetal Leite	Bolo caseiro de abacaxi com banana (sem açúcar) Leite	Pão com creme vegetal Leite	Pão caseiro com creme vegetal Leite
<b>Almoço</b> 10:00 – 11:00	Arroz Feijão Carne em cubos com cenoura Salada de grão de bico com vinagrete Abacaxi	Arroz integral Feijão Estrogonofe de carne em cubos Batata sauté Pera	Arroz Feijão Carne moída com tomate e pimentão Salada de alface Maçã	Arroz Feijão Ovos mexidos com tomate Salada de almeirão Banana	Macarrão Molho com carne em cubos Salada de repolho Salada de frutas (banana, laranja, maçã e mamão)
<b>Lanche</b> 13:00 – 14:00	Bolo (integral) de maçã com banana (sem açúcar) Suco de melão (sem açúcar)	Pão vegano Leite	Torta salgada caseira Recheio de abobrinha e cenoura Suco de abacaxi (polpa congelada) com laranja e maçã (sem açúcar)	Biscoito salgado Leite com polpa de morango e banana (sem açúcar)	Pão integral com falsa maionese Suco de melancia (sem açúcar)
<b>Jantar</b> 15:00 – 16:00	Risoto de carne em cubos com mix de legumes e tomate Feijão	Sopa com arroz, abóbora, abobrinha e couve Carne moída	Sopa com macarrão, lentilha, cenoura, abobrinha e escarola Gema de ovo	Sopa com batata, ervilha abóbora, chuchu e escarola Carne em cubos	Arroz Feijão tropeiro com carne em cubos

### 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)
826,99	121,16	58,60%	31,34	15,16%	25,56	27,82%	217,89	83,75	382,01	6,94

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