



## PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: Ensino Inf. Creche  
CONSUMO: 11/07/2022 a 15/07/2022

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

PERÍODO: Integral

| REFEIÇÃO                              | 11/07/2022<br>2º FEIRA  | 12/07/2022<br>3º FEIRA  | 13/07/2022<br>4º FEIRA   | 14/07/2022<br>5º FEIRA   | 15/07/2022<br>6º FEIRA   |
|---------------------------------------|---|---|--|--|--|
| <b>Café da manhã</b><br>07:00 – 08:00 | Biscoito salgado<br>Leite   | Mingau de aveia com<br>banana (sem açúcar)                                    | Biscoito salgado<br>Leite  | Pão com manteiga<br>Leite com maçã e aveia<br>(sem açúcar)                               | Pão integral com<br>requeijão caseiro<br>Leite   |
| <b>Almoço</b><br>10:00 – 11:00        | Arroz<br>Feijão<br>Ovos mexidos com cenoura<br>e tomate<br>Salada de pepino<br>Melancia                 | Arroz<br>Feijão<br>Carne em cubos com tomate<br>Salada de berinjela<br>Maçã   | Arroz<br>Lentilha<br>Carne em cubos<br>Salada de beterraba<br>Banana   | Arroz<br>Feijão<br>Carne moída com batata<br>Virado de couve<br>Mamão                    | Risoto de carne moída com<br>mix de legumes e tomate<br>Feijão<br>Salada de abobrinha<br>Salada de frutas (banana,<br>laranja, maçã e mamão) |
| <b>Lanche</b><br>13:00 – 14:00        | Pão caseiro com requeijão<br>caseiro<br>Suco de morango (polpa<br>congelada) com banana<br>(sem açúcar) | Bolo integral de banana<br>caseiro<br>Leite                                   | Torta salgada caseira<br>Recheio de abobrinha,<br>cenoura e milho<br>Suco de laranja com<br>cenoura (sem açúcar) | Pão integral com<br>requeijão caseiro<br>Leite   | Ovos mexidos<br>Suco de maracujá com<br>manga (sem açúcar)   |
| <b>Jantar</b><br>15:00 – 16:00        | Polenta<br>Molho com carne moída  | Sopa com batata,<br>feijão<br>cenoura, abobrinha e<br>escarola<br>Gema de ovo | Macarrão<br>Molho com carne moída  | Sopa com arroz integral,<br>feijão<br>abóbora, beterraba e<br>escarola<br>Carne em cubos | Arroz<br>Feijão<br>Carne em cubos com tomate   |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) |        | Proteína (g) |        | Lípido (g) |        | Vitamina A (mcg) | Vitamina C (mg) | Cálcio (mg) | Ferro (mg) |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|------------|--------|------------------|-----------------|-------------|------------|
| 1.021,83       | 174,16          | 68,17% | 36,49        | 14,28% | 24,07      | 21,20% | 201,89           | 106,00          | 396,85      | 7,52       |

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