



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



| TIPO DE CARDÁPIO: Ensino Inf. Creche | | TIPO DE ENSINO: Creche | | | PERÍODO: Integral | |
|---------------------------------------|---|---|--|--|--|--|
| CONSUMO: 11/07/2022 a 15/07/2022 | | FAIXA ETÁRIA: 1-3 anos (70%) | | | | |
| REFEIÇÃO | 11/07/2022 2º FEIRA | 12/07/2022 3º FEIRA | 13/07/2022 4º FEIRA | 14/07/2022 5º FEIRA | 15/07/2022 6º FEIRA | |
| Café da manhã 07:00 – 08:00 | Biscoito salgado Leite | Mingau de aveia com banana (sem açúcar) | Biscoito salgado Leite | Pão com manteiga Leite com maçã e aveia (sem açúcar) | Pão integral com requeijão caseiro Leite | |
| Almoço 10:00 – 11:00 | Arroz Feijão Ovos mexidos com cenoura e tomate Salada de pepino Melancia | Arroz Feijão Carne em cubos com tomate Salada de berinjela Maçã | Arroz Lentilha Carne em cubos Salada de beterraba Banana | Arroz Feijão Carne moída com batata Virado de couve Mamão | Risoto de carne moída com mix de legumes e tomate Feijão Salada de abobrinha Salada de frutas (banana, laranja, maçã e mamão) | |
| Lanche 13:00 – 14:00 | Pão caseiro com requeijão caseiro Suco de morango (polpa congelada) com banana (sem açúcar) | Bolo integral de banana caseiro Leite | Torta salgada caseira Recheio de abobrinha, cenoura e milho Suco de laranja com cenoura (sem açúcar) | Pão integral com requeijão caseiro Leite | Ovos mexidos Suco de maracujá com manga (sem açúcar) | |
| Jantar 15:00 – 16:00 | Polenta Molho com carne moída | Sopa com batata, feijão cenoura, abobrinha e escarola Gema de ovo | Macarrão Molho com carne moída | Sopa com arroz integral, feijão abóbora, beterraba e escarola Carne em cubos | Arroz Feijão 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