



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: Ensino Inf. Creche
CONSUMO: 25/07/2022 a 29/07/2022

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

PERÍODO: Integral

REFEIÇÃO	25/07/2022 2º FEIRA	26/07/2022 3º FEIRA	27/07/2022 4º FEIRA	28/07/2022 5º FEIRA	29/07/2022 6º FEIRA
Café da manhã 07:00 – 08:00	Biscoito salgado Leite	Pão caseiro com requeijão caseiro Leite	Pão com manteiga Leite com mamão e banana (sem açúcar)	Mingau de aveia com banana (sem açúcar)	Biscoito salgado Leite
Almoço 10:00 – 11:00	Arroz Feijão tropeiro com carne em cubos Farofa de couve Melancia	Arroz Feijão Carne moída com cenoura Salada de acelga Mamão	Macarrão Molho com carne em cubos Salada de grão de bico com vinagrete Salada de frutas (banana, laranja, maçã e mamão)	Arroz integral com cenoura Feijão Carne moída ao molho Polenta Salada de escarola com tomate Banana	Arroz Feijão Escondidinho de batata com carne moída Salada de beterraba Bolo (integral) de abacaxi com banana (sem açúcar)
Lanche 13:00 – 14:00	Bolo (integral) de maçã com banana (sem açúcar) Leite	Torta salgada caseira Recheio de abobrinha, milho e tomate Suco de morango (polpa congelada) com banana (sem açúcar)	Pão integral com manteiga Leite	Pão integral com manteiga Suco de abacaxi, laranja e maçã (sem açúcar)	Ovos mexidos Suco de laranja com mamão (sem açúcar)
Jantar 15:00 – 16:00	Risoto de carne em cubos com mix de legumes e tomate Feijão	Sopa com arroz integral, abóbora, abobrinha e couve Lagarto	Arroz Feijão Ovos mexidos com tomate	Sopa com batata, lentilha, abóbora, chuchu e couve Músculo em cubos	Macarrão Molho com carne em cubos

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)		Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
1.145,55	195,81	68,37%	38,93	13,59%	27,50	21,61%	201,14	132,14	388,91	7,98

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