



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: Ensino Inf. Creche		TIPO DE ENSINO: Creche			PERÍODO: Integral	
CONSUMO: 01/08/2022 a 05/08/2022		FAIXA ETÁRIA: 1-3 anos (70%)				
REFEIÇÃO	01/08/2022 2º FEIRA	02/08/2022 3º FEIRA	03/08/2022 4º FEIRA	04/08/2022 5º FEIRA	05/08/2022 6º FEIRA	
Café da manhã 07:00 – 08:00	Biscoito salgado Leite	Pão caseiro com requeijão caseiro Leite	Pão com manteiga Leite com abacate e banana (sem açúcar)	Mingau de aveia com banana (sem açúcar)	Bolo caseiro (integral) de banana (sem açúcar) 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 Abacaxi	Arroz Feijão Carne em cubos com tomate Creme de milho Salada de frutas (banana, laranja, maçã e mamão)	Arroz integral com cenoura Feijão Carne moída ao molho Salada de escarola Banana	Risoto de carne em cubos com cenoura e tomate Feijão Salada de beterraba Maçã	
Lanche 13:00 – 14:00	Bolo caseiro (integral) de maçã com banana (sem açúcar) Leite	Pão vegano Suco de morango (polpa congelada) com banana (sem açúcar)	Ovos mexidos Suco de laranja com mamão (sem açúcar)	Torta salgada caseira (integral) Recheio de abobrinha, milho e tomate Suco de abacaxi, laranja e maçã (sem açúcar)	Pão integral com requeijão caseiro Leite	
Jantar 15:00 – 16:00	Risoto de carne em cubos com cenoura e tomate Feijão	Sopa com arroz integral, abóbora, abobrinha e couve Carne moída	Macarrão Molho com carne em cubos	Sopa com batata, lentilha, abóbora, chuchu e couve Carne em cubos	Arroz Feijão Ovos mexidos com tomate	

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)
830,58	115,71	55,72%	35,40	17,05%	26,50	28,72%	130,32	80,61	311,18	4,89

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