



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EI Pré-Esc Integral CONSUMO: 11/07/2022 a 15/07/2022		TIPO DE ENSINO: Pré-escola FAIXA ETÁRIA: 4-5 anos (70%)			PERÍODO: Integral	
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 com café	Mingau de aveia com banana (sem açúcar)	Biscoito salgado Leite com café	Pão com manteiga Leite com maçã e aveia (sem açúcar)	Pão integral com requeijão caseiro Leite com café	
Almoço 10:00 - 11:00	Arroz Feijão Ovos mexidos com cenoura e tomate Salada de pepino	Arroz Feijão Carne em cubos com tomate Salada de berinjela	Arroz Lentilha Carne em cubos Salada de beterraba	Arroz Feijão Carne moída com batata Virado de couve	Risoto de carne moída com mix de legumes e tomate Feijão Salada de abobrinha	
Fruta	Melancia	Maçã	Banana	Mamão	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 com café	Torta salgada caseira Recheio de abobrinha, milho e tomate Suco de laranja com cenoura (sem açúcar)	Pão integral com requeijão caseiro Leite com café	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) 4-5 anos (70%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.111,04	179,23	64,53%	42,17	15,18%	28,98	23,48%

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