



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EI Pré-Esc Integral CONSUMO: 01/08/2022 a 05/08/2022		TIPO DE ENSINO: Pré-escola FAIXA ETÁRIA: 4-5 anos (70%)			PERÍODO: Integral
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 com café	Pão caseiro com requeijão caseiro Leite com café	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 com café
Almoço 10:00 - 11:00	Arroz Feijão tropeiro com carne em cubos Farofa de couve	Arroz Feijão Carne moída com cenoura Salada de acelga	Arroz Feijão Carne em cubos com tomate Creme de milho	Arroz integral com cenoura Feijão Carne moída ao molho Salada de escarola	Risoto de carne em cubos com cenoura e tomate Feijão Salada de beterraba
Fruta	Melancia	Abacaxi	Salada de frutas (banana, laranja, maçã e mamão)	Banana	Maçã
Lanche 13:00 - 14:00	Bolo caseiro (integral) de maçã com banana (sem açúcar) Leite com café	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 com café
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) 4-5 anos (70%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
920,60	125,98	54,74%	39,00	16,95%	30,20	29,53%

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