



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: Ensino Inf. Creche
CONSUMO: 31/07/2023 a 04/08/2023

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

PERÍODO: Integral

REFEIÇÃO	31/07/2023 2º FEIRA	01/08/2023 3º FEIRA	02/08/2023 4º FEIRA	03/08/2023 5º FEIRA	04/08/2023 6º FEIRA
Café da manhã 07:00 – 08:00	Biscoito polvilho Leite com abacate e banana (sem açúcar)	Pão caseiro com manteiga Leite	Bolo caseiro de maçã com banana (sem açúcar) Leite	Pão de forma integral com requeijão caseiro Leite	Pão com manteiga Leite
Almoço 10:00 – 11:00	Arroz Feijão Ovos mexidos com batata e tomate Salada de abobrinha Abacaxi	Arroz integral com cenoura Feijão Carne em iscas Salada de beterraba Melão	Arroz Feijão Frango Purê de mandioquinha Salada de pepino Salada de frutas (banana, laranja, maçã e mamão)	Arroz Feijão tropeiro com carne em iscas Virado de escarola (com farinha de milho) Mamão	Nhoque de soja Bolinho de carne com molho nutritivo Salada de alface Maçã
Lanche 13:00 – 14:00	Bolo caseiro de banana (sem açúcar) Leite	Pão com manteiga Leite	Ovos mexidos Suco de abacaxi, laranja e maçã (sem açúcar)	Torta salgada caseira Recheio de atum com tomate Suco de melancia (sem açúcar)	Pão integral com requeijão caseiro Leite
Jantar 15:00 – 16:00	Risoto com carne em iscas, cenoura e tomate Feijão	Sopa com mandioquinha, feijão, beterraba, chuchu, abobrinha, tomate e espinafre (mix) Frango	Arroz Feijão Carne em iscas com batata	Sopa com macarrão, lentilha, abóbora, beterraba e escarola Frango	Arroz Feijão Ovos mexidos com cenoura e 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)			
829,35	113,33	54,66%	35,87	17,30%	27,56	29,90%	175,84	61,12	348,24	5,09

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