



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: Ensino Inf. Creche
CONSUMO: 15/07/2024 a 19/07/2024

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

PERÍODO: Integral

REFEIÇÃO	15/07/2024 2º FEIRA	16/07/2024 3º FEIRA	17/07/2024 4º FEIRA	18/07/2024 5º FEIRA	19/07/2024 6º FEIRA
Café da manhã 07:00 – 08:00	Biscoito salgado Vitamina de polpa de morango e banana (com leite) (sem açúcar)	Bolo caseiro de laranja e banana (sem açúcar) Leite	Pão de forma integral com manteiga Leite	Pão caseiro com requeijão caseiro Vitamina de abacate com banana (com leite) (sem açúcar)	Pão com manteiga Leite
Almoço 10:00 – 11:00	Arroz Tutu de feijão (com farinha de milho) Carne em cubos com legumes Salada de pepino com tomate Melão	Arroz Feijão Empanadinho de peixe Creme de espinafre Maçã	Arroz Feijão Ovos mexidos com cenoura e tomate Salada de alface Mamão	Arroz integral Feijão Molho de tomate caseiro com frango desfiado Polenta Salada de repolho Salada de frutas (banana, laranja, maçã e mamão)	Arroz Feijão preto Filé mignon suíno Salada vinagrete Banana
Lanche 13:00 – 14:00	Ovos mexidos Suco de caju com maçã (polpa congelada)	Torta salgada caseira Recheio de legumes (com abobrinha e cenoura) Suco de melão (sem açúcar)	Pão integral com geleia de goiaba Leite	Pão com manteiga Leite	Pão de batata com falsa ricota Suco de maracujá com manga (sem açúcar)
Jantar 15:00 – 16:00	Sopa com arroz, lentilha, cenoura, brócolis e tomate Frango desfiado	Macarrão Molho de tomate caseiro com carne em cubos com legumes	Arroz integral com brócolis Feijão Filé mignon suíno	Sopa com macarrão, ervilha cenoura, chuchu e couve Frango desfiado	Arroz Lentilha Ovos mexidos com abobrinha 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)
822,17	110,13	53,58%	38,41	18,69%	26,92	29,47%	142,93	56,18	299,89	4,24

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