



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EI Pré-Esc Integral CONSUMO: 05/08/2024 a 09/08/2024		TIPO DE ENSINO: Pré-escola FAIXA ETÁRIA: 4-5 anos (70%)			PERÍODO: Integral
REFEIÇÃO	05/08/2024 2º FEIRA	06/08/2024 3º FEIRA	07/08/2024 4º FEIRA	08/08/2024 5º FEIRA	09/08/2024 6º FEIRA
Café da manhã 07:00 - 08:00	Biscoito salgado Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Pão com manteiga Leite com chocolate em pó	Pão (forma integral) com requeijão caseiro Vitamina de banana e maçã (com leite) (sem açúcar)	Bolo caseiro de laranja e banana (sem açúcar) Leite com chocolate em pó	Pão com requeijão caseiro Vitamina de polpa de morango e banana (com leite) (sem açúcar)
Almoço 10:00 - 11:00	Arroz Feijão preto Frango desfiado com tomate Salada de cenoura	Arroz Feijão Ovos mexidos com batata e tomate Salada de abobrinha	Arroz integral Feijão Panqueca com frango desfiado ao molho de tomate caseiro Salada de alface	Arroz colorido (com mix de legumes) Feijão Carne em cubos Purê de mandioquinha	Macarrão Molho de tomate caseiro com frango desfiado Salada de escarola
Fruta	Abacaxi	Maçã	Salada de frutas com manga (banana, laranja, maçã, mamão e manga)	Banana	Melancia
Lanche 13:00 - 14:00	Bolo caseiro de maçã com banana (sem açúcar) Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Kibe vegano Suco de caju com maçã (polpa congelada)	Ovos mexidos Suco de laranja com beterraba (sem açúcar)	Pão caseiro com manteiga Leite com chocolate em pó	Torta salgada caseira Recheio de legumes (com abobrinha e tomate) Suco misto de goiaba e maçã
Jantar 15:00 - 16:00	Arroz Feijão Carne em cubos com legumes	Sopa com macarrão, feijão abóbora, beterraba e escarola Frango desfiado	Polenta Molho com carne em cubos (com legumes)	Sopa com mandioca lentilha, cenoura, brócolis e tomate Frango desfiado	Arroz Feijão Ovos mexidos com cenoura e tomate

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 4-5 anos (70%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
946,34	135,05	57,08%	41,12	17,38%	28,68	27,28%

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 hortifrútu
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