



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: Ensino Inf. Creche		TIPO DE ENSINO: Creche			PERÍODO: Integral	
CONSUMO: 15/08/2022 a 19/08/2022		FAIXA ETÁRIA: 1-3 anos (70%)				
REFEIÇÃO	15/08/2022 2º FEIRA	16/08/2022 3º FEIRA	17/08/2022 4º FEIRA	18/08/2022 5º FEIRA	19/08/2022 6º FEIRA	
Café da manhã 07:00 – 08:00	Biscoito salgado Leite	Mingau de aveia com banana (sem açúcar)	Biscoito salgado Leite	Pão com manteiga Leite com banana e maçã (sem açúcar)	Pão integral com manteiga Leite	
Almoço 10:00 – 11:00	Arroz Feijão Ovos mexidos com cenoura e tomate Salada de pepino Melancia	Arroz integral com cenoura Feijão Músculo em cubos Salada de berinjela Maçã	Arroz Lentilha Carne em cubos com mix de legumes Salada de tomate Banana	Arroz Feijão Carne moída refogada Virado de couve Mamão	Arroz Feijão Carne em cubos ao molho Salada de abobrinha 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 caseiro de banana (sem açúcar) Leite	Pão integral com requeijão caseiro Leite	Torta salgada caseira Recheio de abobrinha, cenoura e milho Suco de laranja com cenoura (sem açúcar)	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) 1-3 anos (70%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)		Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
745,49	100,31	53,82%	34,29	18,40%	24,04	29,03%	138,98	64,98	287,73	4,56

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