



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EI Pré-Esc Integral
CONSUMO: 15/08/2022 a 19/08/2022

TIPO DE ENSINO: Pré-escola
FAIXA ETÁRIA: 4-5 anos (70%)

PERÍODO: Integral

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 com café	Mingau de aveia com banana (sem açúcar)	Biscoito salgado Leite com café	Pão com manteiga Leite com banana e maçã (sem açúcar)	Pão integral com manteiga Leite com café
Almoço 10:00 - 11:00	Arroz Feijão Ovos mexidos com cenoura e tomate Salada de pepino	Arroz integral com cenoura Feijão Músculo em cubos Salada de berinjela	Arroz Lentilha Carne em cubos com mix de legumes Salada de tomate	Arroz Feijão Carne moída com batata Virado de couve	Arroz Feijão Carne em cubos ao molho Salada de abobrinha
Fruta	Melancia	Maçã	Banana	Mamão	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 com café	Pão integral com requeijão caseiro Leite com café	Torta salgada caseira Recheio de abobrinha, milho e tomate 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) 4-5 anos (70%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
852,74	112,24	52,65%	38,66	18,13%	28,61	30,19%

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