



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EI Pré-Esc Integral CONSUMO: 29/08/2022 a 02/09/2022		TIPO DE ENSINO: Pré-escola FAIXA ETÁRIA: 4-5 anos (70%)			PERÍODO: Integral	
REFEIÇÃO	29/08/2022 2º FEIRA	30/08/2022 3º FEIRA	31/08/2022 4º FEIRA	01/09/2022 5º FEIRA	02/09/2022 6º FEIRA	
Café da manhã 07:00 - 08:00	Biscoito salgado Leite com café	Pão caseiro com requeijão caseiro Leite com café	Pão com manteiga Leite com banana (sem açúcar)	Mingau de aveia com banana (sem açúcar)	Biscoito salgado Leite com café	
Almoço 10:00 - 11:00	Arroz Lagarto com batata Salada de soja em grão com vinagrete	Arroz Feijão Carne moída com cenoura Salada de acelga	Macarrão Molho com proteína de soja Salada de cenoura com tomate	Arroz integral com cenoura Feijão Carne moída com mandioca Salada de escarola com tomate	Arroz Carne moída ao molho Purê de batata Salada de brócolis	
Fruta	Melancia	Abacaxi	Salada de frutas (banana, laranja, maçã e mamão)	Banana	Maçã	
Lanche 13:00 - 14:00	Bolo caseiro de maçã com banana (sem açúcar) Leite com café	Torta salgada caseira Recheio de abobrinha, milho e tomate Suco de morango (polpa congelada) com banana (sem açúcar)	Ovos mexidos Suco de laranja com mamão (sem açúcar)	Pão integral com manteiga Suco de abacaxi, laranja e maçã (sem açúcar)	Pão integral com requeijão caseiro Leite com café	
Jantar 15:00 - 16:00	Risoto de carne em cubos com cenoura e tomate Feijão	Sopa com arroz integral, abóbora, abobrinha e couve Lagarto	Arroz Feijão Ovos mexidos com tomate	Sopa com batata, lentilha, abóbora, chuchu e couve Lagarto	Macarrão Molho com carne em cubos	

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
981,21	113,94	46,45%	36,22	14,76%	43,74	40,12%

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