



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EI Complementar PERÍODO: 30/09/2019 a 04/10/2019		CARDÁPIO SEMANAL				TIPO DE ENSINO: Educação Infantil FAIXA ETÁRIA: 4 a 5 anos (30%)	
REFEIÇÃO	30/09/2019 2º FEIRA	01/10/2019 3º FEIRA	02/10/2019 4º FEIRA	03/10/2019 5º FEIRA	04/10/2019 6º FEIRA		
LANCHE Manhã: 07:30 - 08:30 Tarde: 13:00 ? 13:30	Biscoito salgado Leite com café	Pão com requeijão caseiro Leite com chocolate em pó	Biscoito salgado Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Pão com creme vegetal Leite com banana (sem açúcar)	Biscoito salgado Leite com café		
REFEIÇÃO Manhã: 10:00 - 11:00 Tarde: 15:30 ? 16:30	Arroz Feijão carioca Atum ao vinagrete Salada de brócolis Maçã	Arroz integral Feijão carioca Frango ao molho Salada de repolho Melão	Arroz Feijão carioca Carne moída com abóbora Salada de escarola com tomate Abacaxi	Arroz Feijão preto Carne em cubos com mandioca Couve refogada Banana	Risoto de carne moída com cenoura e tomate Feijão carioca Salada de alface Salada de frutas (banana, laranja, maçã e mamão)		

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 4 a 5 anos (30%)

Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)
414,61	64,98	5,45	17,58	10,32	80,42	29,74	194,32	79,29	2,06	2,18

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
Cardápio sujeito a alterações
Horário sugerido das refeições
Cardápio elaborado conforme Resolução nº26, de 17 de junho de 2013.

Maria Helena Antonicelli
CRN3 5698
Responsável Técnica - Nutricionista
Prefeitura Municipal de Campinas