



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EI Integral PERÍODO: 16/09/2019 a 20/09/2019		CARDÁPIO SEMANAL				TIPO DE ENSINO: Educação Infantil Integral FAIXA ETÁRIA: 1 a 3 anos (70%)
REFEIÇÃO	16/09/2019 2º FEIRA	17/09/2019 3º FEIRA	18/09/2019 4º FEIRA	19/09/2019 5º FEIRA	20/09/2019 6º FEIRA	
CAFÉ DA MANHÃ 07:00 - 08:00	Biscoito salgado Leite (sem açúcar)	Pão com requeijão caseiro Leite (sem açúcar)	Pão com creme vegetal Leite (sem açúcar)	Biscoito salgado Leite com banana e mamão (sem açúcar)	Biscoito salgado Leite (sem açúcar)	
ALMOÇO 10:00 ? 11:00	Arroz Feijão carioca Ovos mexidos com tomate Salada de vagem com cenoura Melão	Arroz Feijão carioca Lagarto ao molho escuro Farofa de couve Pera	Arroz integral Feijão carioca Frango com cenoura Salada de couve-flor Banana	Arroz Feijão carioca Molho com carne moída Polenta Salada de almeirão Salada de frutas (banana, laranja, maçã e mamão)	Macarrão Molho com carne em cubos Salada de abobrinha Maçã	
LANCHE 13:00 ? 14:00	Pão com requeijão caseiro Leite com maçã (sem açúcar)	Pão de queijo Leite (sem açúcar)	Biscoito maisena Leite com abacate e banana (sem açúcar)	Bolo de banana integral Leite (sem açúcar)	Torta salgada (sem glúten) Recheio de atum com tomate Suco de abacaxi com mamão (sem açúcar)	
JANTAR 15:00 ? 16:00	Arroz Feijão carioca Carne em cubos com abobrinha	Macarrão integral Molho com carne moída	Risoto de frango com cenoura e tomate Feijão carioca	Sopa arroz, caldo de feijão, abobrinha, cenoura, couve e tomate Frango	Sopa macarrão, caldo de feijão, chuchu, abóbora, couve e tomate Carne em cubos	

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 1 a 3 anos (70%)

Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)
778,03	107,34	9,74	33,70	24,55	153,06	44,27	335,87	125,66	3,67	4,29

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