



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: Ensino Inf. Creche		TIPO DE ENSINO: Creche			PERÍODO: Integral	
CONSUMO: 05/09/2022 a 09/09/2022		FAIXA ETÁRIA: 1-3 anos (70%)				
REFEIÇÃO	05/09/2022 2º FEIRA	06/09/2022 3º FEIRA	07/09/2022 4º FEIRA	08/09/2022 5º FEIRA	09/09/2022 6º FEIRA	
Café da manhã 07:00 – 08:00	Biscoito salgado Leite	Pão caseiro com requeijão caseiro Leite		Mingau de aveia com banana (sem açúcar)	Bolo caseiro de banana (sem açúcar) Leite	
Almoço 10:00 – 11:00	Arroz Feijão tropeiro com carne em cubos Farofa de couve Melancia	Arroz Lentilha Carne em cubos com abóbora Salada de acelga Abacaxi	DIA NÃO LETIVO	Arroz integral com cenoura Feijão Carne moída com mix de legumes Salada de escarola Banana	Risoto de frango em cubos com legumes Salada de beterraba Maçã	
Lanche 13:00 – 14:00	Bolo caseiro de maçã com banana (sem açúcar) Leite	Pão vegano Suco de morango (polpa congelada) com banana (sem açúcar)		Torta salgada caseira Recheio de abobrinha, milho e tomate Suco de abacaxi, laranja e maçã (sem açúcar)	Pão integral com requeijão caseiro Leite	
Jantar 15:00 – 16:00	Risoto de carne em cubos com cenoura e tomate Feijão	Sopa com arroz integral, abóbora, abobrinha e couve Carne moída		Sopa com batata, lentilha, abóbora, chuchu e couve Carne em cubos	Arroz Feijão Ovos mexidos com tomate	

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)		Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
935,44	113,05	48,34%	33,57	14,35%	40,76	39,21%	311,67	57,15	298,20	4,48

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