



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: Ensino Inf. Creche
CONSUMO: 12/09/2022 a 16/09/2022

TIPO DE ENSINO: Creche
FAIXA ETÁRIA: 1-3 anos (70%)

PERÍODO: Integral

REFEIÇÃO	12/09/2022 2º FEIRA	13/09/2022 3º FEIRA	14/09/2022 4º FEIRA	15/09/2022 5º FEIRA	16/09/2022 6º FEIRA
Café da manhã 07:00 – 08:00	Biscoito salgado Leite com banana e mamão (sem açúcar)	Pão de forma integral com requeijão caseiro Leite	Bolo caseiro de abacaxi com banana (sem açúcar) Leite	Pão com manteiga Leite	Pão caseiro com manteiga Leite
Almoço 10:00 – 11:00	Arroz Feijão Músculo em cubos com mandioca Salada de cenoura Abacaxi	Arroz integral com brócolis Feijão Estrogonofe de carne em cubos Batata sauté Pera	Arroz Feijão Pernil suíno com legumes Salada de alface Maçã	Arroz Feijão Ovos mexidos com tomate Salada de almeirão Banana	Macarrão Molho com carne em cubos Salada de repolho Salada de frutas (banana, laranja, maçã e mamão)
Lanche 13:00 – 14:00	Bolo caseiro de banana (sem açúcar) Suco de uva integral	Pão vegano Leite	Torta salgada caseira Recheio de abobrinha e cenoura Suco de abacaxi (polpa congelada) com laranja e maçã (sem açúcar)	Pão integral com falsa maionese Suco de melancia (sem açúcar)	Biscoito salgado Leite
Jantar 15:00 – 16:00	Risoto de carne em cubos cenoura e tomate Feijão	Arroz com cenoura Feijão Ovos mexidos com tomate	Macarrão ervilha cenoura, abobrinha e escarola Carne em cubos	Sopa com batata, ervilha abóbora, chuchu e espinafre Músculo em cubos	Arroz Feijão tropeiro com carne em cubos

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)
963,23	118,95	49,40%	33,97	14,11%	41,19	38,48%	325,84	54,65	306,59	4,66

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