



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: Ensino Inf. Creche
CONSUMO: 19/09/2022 a 23/09/2022

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

PERÍODO: Integral

REFEIÇÃO	19/09/2022 2º FEIRA	20/09/2022 3º FEIRA	21/09/2022 4º FEIRA	22/09/2022 5º FEIRA	23/09/2022 6º FEIRA
Café da manhã 07:00 – 08:00	Biscoito salgado Leite	Mingau de aveia com banana (sem açúcar)	Biscoito salgado Leite	Pão com manteiga Leite com banana e maçã (sem açúcar)	Pão integral com manteiga Leite
Almoço 10:00 – 11:00	Arroz Feijão Ovos mexidos com cenoura e tomate Salada de soja em grão com vinagrete Melancia	Arroz integral com cenoura Feijão Frango em cubos com legumes Salada de berinjela Maçã	Arroz Lentilha Carne em cubos com cenoura Salada de tomate Banana	Arroz Feijão Carne moída com batata Couve refogada Mamão	Risoto de carne em cubos com legumes Feijão Salada de abobrinha Salada de frutas (banana, laranja, maçã e mamão)
Lanche 13:00 – 14:00	Pão caseiro com requeijão caseiro Suco de morango (polpa congelada) com banana (sem açúcar)	Bolo caseiro (integral) de banana (sem açúcar) Leite	Pão integral com requeijão caseiro Leite	Torta salgada caseira (integral) Recheio de abobrinha, cenoura e milho Suco de uva integral	Ovos mexidos Suco de maracujá com manga (sem açúcar)
Jantar 15:00 – 16:00	Risoto de carne em cubos com cenoura e tomate Feijão	Sopa com batata, feijão cenoura, abobrinha e escarola Gema de ovo	Macarrão Molho com carne moída	Sopa com arroz integral, feijão abóbora, beterraba e escarola Carne moída	Arroz Feijão Carne em cubos com tomate

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)			
755,10	101,81	53,93%	34,12	18,08%	23,76	28,32%	133,69	43,16	282,76	4,62

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