



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: Ensino Inf. Creche CONSUMO: 03/10/2022 a 07/10/2022		TIPO DE ENSINO: Creche FAIXA ETÁRIA: 1-3 anos (70%)			PERÍODO: Integral
REFEIÇÃO	03/10/2022 2º FEIRA	04/10/2022 3º FEIRA	05/10/2022 4º FEIRA	06/10/2022 5º FEIRA	07/10/2022 6º FEIRA
Café da manhã 07:00 – 08:00	Biscoito salgado Leite	Pão caseiro com requeijão caseiro Leite	Pão com manteiga Leite com abacate e banana (sem açúcar)	Mingau de aveia com banana (sem açúcar)	Biscoito salgado Leite
Almoço 10:00 – 11:00	Arroz Feijão Carne em cubos com batata Salada de beterraba Melancia	Arroz Feijão Carne moída com cenoura Salada de grão de bico com vinagrete Mamão	Macarrão Molho com proteína de soja Salada de pepino com tomate Salada de frutas (banana, laranja, maçã e mamão)	Arroz integral com cenoura Feijão Molho com carne moída Polenta Salada de escarola com tomate Banana	Arroz Feijão Escondidinho de batata com carne moída Salada de brócolis Maçã
Lanche 13:00 – 14:00	Bolo caseiro (integral) de maçã com banana (sem açúcar) Leite	Torta salgada caseira (integral) Recheio de abobrinha, milho e tomate Suco de uva integral	Pão integral com manteiga Suco de laranja com manga (sem açúcar)	Pão integral com requeijão caseiro Leite	Ovos mexidos Suco de abacaxi, laranja e maçã (sem açúcar)
Jantar 15:00 – 16:00	Risoto de carne moída com cenoura e tomate Feijão	Sopa com arroz integral, abóbora, abobrinha e couve Lagarto	Arroz Feijão Ovos mexidos com tomate	Sopa com batata, ervilha abóbora, chuchu e couve Carne em cubos	Macarrão Molho com carne moída

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)
803,08	109,59	54,58%	34,99	17,43%	25,84	28,95%	128,20	83,72	307,21	4,73

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