



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EI Pré-Esc Complementar 2
CONSUMO: 19/09/2022 a 23/09/2022

TIPO DE ENSINO: Pré-escola
FAIXA ETÁRIA: 4-5 anos (30%)

PERÍODO: Parcial

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
Almoço 10 às 12h/ 12 às 13h	Arroz Feijão Ovos mexidos com cenoura e tomate Salada de soja em grão com vinagrete	Arroz integral com cenoura Feijão Frango em cubos com legumes Salada de berinjela	Arroz Lentilha Carne em cubos com cenoura Salada de tomate	Arroz Feijão Carne moída com batata Couve refogada	Risoto de carne em cubos com legumes Feijão Salada de abobrinha
Fruta	Melancia	Maçã	Banana	Mamão	Salada de frutas (banana, laranja, maçã e mamão)
Lanche 7 às 8h/ 15 às 16h	Pão caseiro com requeijão caseiro Suco de morango (polpa congelada) com banana (sem açúcar)	Bolo caseiro (integral) de banana (sem açúcar) Leite com café	Pão integral com requeijão caseiro Leite com café	Torta salgada caseira (integral) Recheio de abobrinha, milho e tomate Suco de uva integral	Ovos mexidos Suco de maracujá com manga (sem açúcar)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 4-5 anos (30%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
477,10	67,13	56,28%	19,79	16,60%	14,35	27,07%

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