



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EI Pré-Esc Complementar 2
CONSUMO: 03/10/2022 a 07/10/2022

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

PERÍODO: Parcial

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
Almoço 10 às 12h/ 12 às 13h	Arroz Feijão Carne em cubos com batata Salada de beterraba	Arroz Feijão Carne moída com cenoura Salada de grão de bico com vinagrete	Macarrão Molho com proteína de soja Salada de pepino com tomate	Arroz integral com cenoura Feijão Molho com carne moída Polenta Salada de escarola com tomate	Arroz Feijão Escondidinho de batata com carne moída Salada de brócolis
Fruta	Melancia	Mamão	Salada de frutas (banana, laranja, maçã e mamão)	Banana	Maçã
Lanche 7 às 8h/ 15 às 16h	Bolo caseiro (integral) de maçã com banana (sem açúcar) Leite com chocolate em pó	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 com chocolate em pó	Ovos mexidos Suco de abacaxi, laranja e maçã (sem açúcar)

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
515,72	75,90	58,87%	20,70	16,05%	14,79	25,81%

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