



## PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EI Pré-Esc Integral CONSUMO: 05/09/2022 a 09/09/2022		TIPO DE ENSINO: Pré-escola FAIXA ETÁRIA: 4-5 anos (70%)			PERÍODO: Integral	
REFEIÇÃO	05/09/2022 2º FEIRA	06/09/2022 3º FEIRA	07/09/2022 4º FEIRA	08/09/2022 5º FEIRA	09/09/2022 6º FEIRA	
<b>Café da manhã</b> 07:00 - 08:00	Biscoito salgado Leite com café	Pão caseiro com requeijão caseiro Leite com café		Mingau de aveia com banana (sem açúcar)	Bolo caseiro de banana (sem açúcar) Leite com café	
<b>Almoço</b> 10:00 - 11:00	Arroz Feijão tropeiro com carne em cubos Farofa de couve	Arroz Lentilha Carne em cubos com abóbora Salada de acelga		Arroz integral com cenoura Feijão Carne moída com mix de legumes Salada de escarola	Risoto de frango em cubos com legumes Salada de beterraba	
<b>Fruta</b>	Melancia	Abacaxi		Banana	Maçã	
<b>Lanche</b> 13:00 - 14:00	Bolo caseiro de maçã com banana (sem açúcar) Leite com café	Pão vegano Suco de morango (polpa congelada) com banana (sem açúcar)	<b>DIA NÃO LETIVO</b>	Torta salgada caseira Recheio de abobrinha, milho e tomate Suco de abacaxi, laranja e maçã (sem açúcar)	Pão integral com requeijão caseiro Leite com café	
<b>Jantar</b> 15:00 - 16:00	Risoto de carne em cubos com cenoura e tomate Feijão	Sopa com arroz integral, abóbora, abobrinha e couve Carne moída		Sopa com batata, lentilha, abóbora, chuchu e couve Carne em cubos	Arroz Feijão Ovos mexidos com tomate	

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 4-5 anos (70%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.026,01	122,97	47,94%	37,87	14,76%	44,39	38,94%

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