



## PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EI Pré-Esc Integral CONSUMO: 26/09/2022 a 30/09/2022		TIPO DE ENSINO: Pré-escola FAIXA ETÁRIA: 4-5 anos (70%)			PERÍODO: Integral
REFEIÇÃO	26/09/2022 2º FEIRA	27/09/2022 3º FEIRA	28/09/2022 4º FEIRA	29/09/2022 5º FEIRA	30/09/2022 6º FEIRA
<b>Café da manhã</b> 07:00 - 08:00	Biscoito salgado Leite com café	Bolo caseiro de maçã com banana (sem açúcar) Leite com café	Pão integral com manteiga Leite com café	Pão com manteiga Leite com café	Pão caseiro com requeijão caseiro Leite com banana e maçã (sem açúcar)
<b>Almoço</b> 10:00 - 11:00	Arroz Feijão Carne em cubos Cenoura e chuchu refogados	Arroz integral com brócolis Feijão Frango em cubos com legumes Purê de batata	Arroz Feijão Ovos mexidos com batata e tomate Salada de brócolis	Macarrão Molho com carne moída Salada de feijão branco com vinagrete	Risoto de frango em cubos com legumes Feijão Salada de alface com tomate Bolo caseiro de maçã com banana (sem açúcar)
<b>Fruta</b>	Maçã	Melão	Banana	Salada de frutas (banana, laranja, maçã e mamão)	
<b>Lanche</b> 13:00 - 14:00	Torta salgada caseira Recheio de abobrinha e cenoura Suco de melancia (sem açúcar)	Biscoito salgado Leite com polpa de morango e banana (sem açúcar)	Pão de forma integral com requeijão caseiro Suco de laranja (sem açúcar)	Pão vegano Leite com café	Pão com manteiga Suco de uva integral
<b>Jantar</b> 15:00 - 16:00	Risoto de frango em cubos com legumes Feijão	Sopa de arroz, feijão abóbora, chuchu e espinafre Gema de ovo	Macarrão Molho com carne em cubos	Arroz Feijão Ovos mexidos	Sopa com batata doce, feijão cenoura, abobrinha e couve Carne em cubos

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
921,17	126,23	54,81%	38,31	16,64%	30,85	30,14%

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 hortifrútu  
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