



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EI Pré-Esc (II) Integral CONSUMO: 18/09/2023 a 22/09/2023		TIPO DE ENSINO: Pré-escola FAIXA ETÁRIA: 4-5 anos (70%)			PERÍODO: Integral
REFEIÇÃO	18/09/2023 2º FEIRA	19/09/2023 3º FEIRA	20/09/2023 4º FEIRA	21/09/2023 5º FEIRA	22/09/2023 6º FEIRA
Café da Manhã 07:00 – 08:00	Biscoito salgado Leite com banana e maçã (sem açúcar)	Pão de forma integral com manteiga Leite com café	Bolo caseiro de banana Leite com chocolate em pó	Pão com requeijão caseiro Leite com café	Biscoito doce Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)
Almoço 10:00 – 11:00	Arroz Feijão Ovos mexidos com batata e tomate Salada de acelga	Arroz Feijão Picadinho à moda escolar (com berinjela e tomate) Salada de chuchu	Arroz Feijão Estrogonofe com frango Salada de alface	Arroz Feijão Empanadinho de peixe Salada de repolho com cenoura	Macarrão Bolinho misto de carne (bovina e suína) ao molho Salada de almeirão
Fruta	Melão	Maçã	Mamão	Salada de frutas (banana, laranja, maçã e mamão)	Melancia
Lanche 13:00 - 14:00	Pão caseiro com requeijão caseiro Suco de abacaxi, laranja e maçã (sem açúcar)	Biscoito salgado Leite com café	Pão integral com manteiga Leite com abacate e banana (sem açúcar)	Torta salgada caseira Recheio de pernil suíno desfiado Suco de limão	Pão com falsa maionese Suco de maracujá com manga (sem açúcar)
Jantar 15:00 – 16:00	Risoto de carne em cubos com cenoura e tomate	Sopa com mix de legumes congelado Frango	Arroz Feijão Ovos mexidos com abobrinha e tomate	Sopa com mix de legumes congelado Carne em cubos	Arroz Feijão Frango com tomate

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
990,07	135,30	54,66%	43,55	17,60%	31,63	28,75%

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
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