



## PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



| TIPO DE CARDÁPIO: Ensino Inf. Creche  |   | TIPO DE ENSINO: Creche   |   |   | PERÍODO: Integral  |  |
|---------------------------------------|---|--|---|---|--|--|
| CONSUMO: 16/09/2024 a 20/09/2024      |   | FAIXA ETÁRIA: 1-3 anos (70%)   |   |   |  |  |
| REFEIÇÃO                              | 16/09/2024<br>2º FEIRA  | 17/09/2024<br>3º FEIRA   | 18/09/2024<br>4º FEIRA  | 19/09/2024<br>5º FEIRA  | 20/09/2024<br>6º FEIRA   |  |
| <b>Café da manhã</b><br>07:00 – 08:00 | Biscoito salgado<br>Vitamina de polpa de morango e banana (com leite) (sem açúcar)  | Pão (forma integral) com requeijão caseiro<br>Leite  | Bolo caseiro de maçã com banana (sem açúcar)<br>Leite                     | Pão caseiro com manteiga<br>Vitamina de banana e mamão (com leite) (sem açúcar)   | Pão com requeijão caseiro<br>Leite   |  |
| <b>Almoço</b><br>10:00 – 11:00        | Arroz<br>Feijão<br>Ovos mexidos com cenoura e tomate<br>Salada de brócolis<br>Melão | Arroz<br>Feijão preto<br>Bolinho misto de carne (bovina e suína) ao molho de tomate caseiro<br>Salada de beterraba<br>Maçã | Arroz<br>Feijão<br>Peixe com batata e tomate<br>Salada de alface<br>Mamão | Arroz<br>Feijão<br>Bolinho misto de carne (bovina e suína) assado<br>Purê de batata<br>Salada de frutas (banana, laranja, maçã e mamão) | Arroz integral<br>Feijão<br>Carne com berinjela<br>Salada de almeirão com tomate<br>Banana |  |
| <b>Lanche</b><br>13:00 – 14:00        | Pão com manteiga<br>Leite   | Ovos mexidos<br>Suco de caju com maçã (polpa congelada)  | Pão integral com geleia de goiaba<br>Leite                                | Torta salgada caseira<br>Recheio de legumes (com abobrinha e tomate)<br>Suco de maçã  | Pão de batata com falsa ricota<br>Suco de maracujá com manga (sem açúcar)                  |  |
| <b>Jantar</b><br>15:00 – 16:00        | Arroz<br>Feijão<br>Carne com batata doce  | Sopa com arroz, ervilha<br>abóbora, chuchu e escarola<br>Carne   | Arroz com cenoura<br>Feijão preto<br>Carne com tomate                     | Sopa com cará<br>feijão<br>cenoura, chuchu e couve<br>Carne   | Arroz<br>Feijão<br>Ovos mexidos com abobrinha e tomate                                     |  |

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 1-3 anos (70%)

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) |        | Proteína (g) |        | Lípideo (g) |        | Vitamina A (mcg) | Vitamina C (mg) | Cálcio (mg) | Ferro (mg) |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|------------------|-----------------|-------------|------------|
| 807,85         | 113,71          | 56,30% | 35,33        | 17,49% | 25,01       | 27,86% | 167,23           | 62,49           | 319,85      | 4,96       |

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