



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: Ensino Inf. Creche
CONSUMO: 23/09/2024 a 27/09/2024

TIPO DE ENSINO: Creche
FAIXA ETÁRIA: 1-3 anos (70%)

PERÍODO: Integral

REFEIÇÃO	23/09/2024 2º FEIRA	24/09/2024 3º FEIRA	25/09/2024 4º FEIRA	26/09/2024 5º FEIRA	27/09/2024 6º FEIRA
Café da manhã 07:00 – 08:00	Pão com manteiga Leite	Pão (forma integral) com requeijão caseiro Leite com maçã e mamão (sem açúcar)	Bolo caseiro de laranja e banana (sem açúcar) Leite	Biscoito salgado Vitamina de abacate com banana (com leite) (sem açúcar)	Pão com manteiga Leite
Almoço 10:00 – 11:00	Arroz Feijão Ovos mexidos com batata Salada de tomate Maçã	Arroz integral Feijão Bolinho misto de carne (bovina e suína) assado Salada de beterraba com cenoura Melancia	Arroz Feijão preto Carne moída com tomate Salada vinagrete Abacaxi	Arroz Feijão Peixe com batata e tomate Salada de alface Banana	Macarrão Molho de tomate caseiro com carne moída Salada de brócolis Bolo caseiro de banana (sem açúcar) com geleia de morango
Lanche 13:00 – 14:00	Pão vegano Suco de morango (polpa congelada) com banana (sem açúcar)	Panqueca com geleia de goiaba Leite	Pão com manteiga Suco de laranja com mamão (sem açúcar)	Pão integral com requeijão caseiro Leite	Pão Molho nutritivo com carne moída Suco individual
Jantar 15:00 – 16:00	Sopa com batata doce, lentilha, cenoura, chuchu e couve Carne	Polenta Molho de tomate caseiro com carne moída	Arroz Feijão Omelete de forno (com cenoura, tomate e cheiro verde)	Arroz Feijão Bolinho misto de carne (bovina e suína) assado	Sopa com mandioca ervilha abóbora, abobrinha e couve Gema de ovo

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)
845,29	122,10	57,78%	34,88	16,51%	25,95	27,63%	195,39	98,06	309,27	5,88

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