



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EI Complementar PERÍODO: 21/10/2019 a 25/10/2019		CARDÁPIO SEMANAL				TIPO DE ENSINO: Educação Infantil FAIXA ETÁRIA: 4 a 5 anos (30%)	
REFEIÇÃO	21/10/2019 2º FEIRA	22/10/2019 3º FEIRA	23/10/2019 4º FEIRA	24/10/2019 5º FEIRA	25/10/2019 6º FEIRA		
LANCHE Manhã: 07:30 - 08:30 Tarde: 13:00 ? 13:30	Biscoito salgado Leite com chocolate em pó	Pão com creme vegetal Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Bolo de fubá Leite com banana e mamão	Pão com requeijão caseiro iogurte	Biscoito salgado Leite com café		
REFEIÇÃO Manhã: 10:00 - 11:00 Tarde: 15:30 ? 16:30	Arroz Feijão carioca Ovos mexidos com abobrinha e tomate Salada de beterraba Maçã	Arroz Feijão carioca Lagarto com batata Escarola refogada Mamão	Arroz integral Feijão carioca Carne moída com cenoura Salada de alface Abacaxi	Macarrão Molho com atum Salada de vagem Salada de frutas (banana, laranja, maçã e mamão)	Pão Molho com atum Pão de ló Recheio de chocolate (amido de milho) Cobertura de leite em pó (com amido de milho) Suco de abacaxi com mamão (sem açúcar)		

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 4 a 5 anos (30%)

Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)
510,28	78,21	5,23	19,34	14,42	126,04	60,14	249,27	74,33	2,57	2,48

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 nº26, de 17 de junho de 2013.

Maria Helena Antonicelli
CRN3 5698
Responsável Técnica - Nutricionista
Prefeitura Municipal de Campinas