



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EI Integral PERÍODO: 28/10/2019 a 01/11/2019		CARDÁPIO SEMANAL				TIPO DE ENSINO: Educação Infantil Integral FAIXA ETÁRIA: 1 a 3 anos (70%)	
REFEIÇÃO	28/10/2019 2º FEIRA	29/10/2019 3º FEIRA	30/10/2019 4º FEIRA	31/10/2019 5º FEIRA	01/11/2019 6º FEIRA		
CAFÉ DA MANHÃ 07:00 - 08:00	Biscoito salgado Leite (sem açúcar)	Biscoito salgado Leite (sem açúcar)	Biscoito salgado Leite (sem açúcar)	Pão com creme vegetal Leite (sem açúcar)	Pão com requeijão caseiro iogurte		
ALMOÇO 10:00 ? 11:00	Macarrão integral Molho com atum Salada de grão de bico com vinagrete Maçã	Arroz integral Feijão carioca Frango com abóbora Salada de couve-flor Pera	Arroz Feijão carioca Lagarto ao molho escuro Salada de escarola com tomate Abacaxi	Arroz Feijão preto Carne em cubos com mandioca Farofa de couve Banana	Risoto de carne moída com cenoura e tomate Feijão carioca Salada de brócolis Salada de frutas (banana, laranja, maçã e mamão)		
LANCHE 13:00 ? 14:00	Pão com creme vegetal Leite com abacate e banana (sem açúcar)	Pão de queijo Leite (sem açúcar)	Torta salgada (sem glúten) Recheio de atum com tomate Suco de laranja com cenoura (sem açúcar)	Biscoito maisena Leite (sem açúcar)	Bolo de fubá Leite com banana e mamão (sem açúcar)		
JANTAR 15:00 ? 16:00	Risoto de carne moída com cenoura e tomate Feijão carioca	Macarrão integral Molho com carne em cubos	Sopa arroz, mandioca, abobrinha, cenoura, couve e tomate Frango	Arroz Feijão carioca Carne moída com tomate	Sopa macarrão padre nosso, caldo de feijão, chuchu, abóbora, couve e Carne em cubos		

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 1 a 3 anos (70%)

Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)
795,32	114,13	9,35	33,58	24,00	147,13	62,53	355,96	127,06	3,43	4,36

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