



## PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: Ensino Inf. Creche CONSUMO: 10/10/2022 a 14/10/2022		TIPO DE ENSINO: Creche FAIXA ETÁRIA: 1-3 anos (70%)		PERÍODO: Integral	
REFEIÇÃO	10/10/2022 2º FEIRA	11/10/2022 3º FEIRA	12/10/2022 4º FEIRA	13/10/2022 5º FEIRA	14/10/2022 6º FEIRA
<b>Café da manhã</b> 07:00 – 08:00	Biscoito salgado Leite	Pão caseiro com requeijão caseiro Leite		Pão com manteiga Leite com banana (sem açúcar)	Pão integral com requeijão caseiro Leite
<b>Almoço</b> 10:00 – 11:00	Arroz com legumes Feijão tropeiro com carne em cubos Couve refogada Melancia	Arroz Feijão Carne em cubos com legumes Purê de mandioquinha Abacaxi	<b>DIA NÃO LETIVO</b>	Macarrão primavera Molho com carne em cubos Salada de soja em grão com vinagrete Smoothie de morango com banana	Arroz integral com cenoura Feijão Carne em cubos com mandioca Salada de beterraba Açaí com banana e leite em pó
<b>Lanche</b> 13:00 – 14:00	Bolo caseiro de banana (sem açúcar) Leite	Pão vegano Suco de uva integral		Torta salgada caseira Recheio de abobrinha, milho e tomate Suco individual	Pão Molho com carne em cubos Suco de uva integral
<b>Jantar</b> 15:00 – 16:00	Risoto de carne em cubos com cenoura e tomate Feijão	Sopa com arroz integral, abóbora, abobrinha e couve Carne em cubos		Sopa com batata, ervilha abóbora, chuchu e couve Carne em cubos	Arroz Feijão Ovos mexidos com tomate

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)		Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
815,36	117,78	57,78%	33,40	16,38%	24,77	27,34%	155,06	66,59	296,95	5,18

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 hortifrútu  
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