



## PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: Ensino Inf. Creche  
CONSUMO: 24/10/2022 a 28/10/2022

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

PERÍODO: Integral

REFEIÇÃO	24/10/2022 2º FEIRA	25/10/2022 3º FEIRA	26/10/2022 4º FEIRA	27/10/2022 5º FEIRA	28/10/2022 6º FEIRA
<b>Café da manhã</b> 07:00 – 08:00	Biscoito salgado Leite	Mingau de aveia com banana (sem açúcar)	Biscoito salgado Leite	Pão com manteiga Leite com banana e maçã (sem açúcar)	Pão integral com manteiga Leite
<b>Almoço</b> 10:00 – 11:00	Arroz Feijão Ovos mexidos com cenoura e tomate Salada de soja em grão com vinagrete Melancia	Arroz integral com cenoura Feijão Frango em cubos com legumes Salada de berinjela Maçã	Arroz Feijão Carne moída com cenoura Salada de tomate Banana	Arroz Feijão Carne moída com batata Virado de couve Bolo caseiro de banana (sem açúcar)	Risoto de carne em cubos com legumes Feijão Salada de abobrinha Salada de frutas (banana, laranja, maçã e mamão)
<b>Lanche</b> 13:00 – 14:00	Pão caseiro com requeijão caseiro Suco de morango (polpa congelada) com banana (sem açúcar)	Bolo caseiro (integral) de banana (sem açúcar) Leite	Torta salgada caseira (integral) Recheio de abobrinha, cenoura e milho Suco de uva integral	Pão integral com requeijão caseiro Leite	Ovos mexidos Suco de maracujá com manga (sem açúcar)
<b>Jantar</b> 15:00 – 16:00	Risoto de carne em cubos com cenoura e tomate Feijão	Sopa com batata, feijão cenoura, abobrinha e escarola Gema de ovo	Macarrão Molho com carne moída	Sopa com arroz integral, feijão abóbora, beterraba e escarola Carne moída	Arroz Feijão Carne moída com 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)
779,67	104,83	53,78%	34,57	17,74%	24,92	28,76%	135,69	32,53	283,14	4,74

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