



## PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: Ensino Inf. Creche  
CONSUMO: 31/10/2022 a 04/11/2022

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

PERÍODO: Integral

REFEIÇÃO	31/10/2022 2º FEIRA	01/11/2022 3º FEIRA	02/11/2022 4º FEIRA	03/11/2022 5º FEIRA	04/11/2022 6º FEIRA
<b>Café da manhã</b> 07:00 – 08:00	Biscoito salgado Leite	Bolo caseiro (integral) de maçã com banana (sem açúcar) Leite		Pão com manteiga Leite	Pão caseiro com requeijão caseiro Leite com banana e maçã (sem açúcar)
<b>Almoço</b> 10:00 – 11:00	Arroz Feijão Carne moída com tomate Cenoura e chuchu refogados Maçã	Arroz integral com cenoura Feijão Carne em cubos com legumes Purê de batata Melão	<b>DIA NÃO LETIVO</b>	Arroz Feijão Ovos mexidos com batata e tomate Salada de acelga Salada de frutas (banana, laranja, maçã e mamão)	Risoto de frango em cubos com legumes Feijão Salada de alface com tomate Mamão
<b>Lanche</b> 13:00 – 14:00	Torta salgada caseira (integral) Recheio de abobrinha e cenoura Suco de melancia (sem açúcar)	Biscoito salgado Leite com polpa de morango e banana (sem açúcar)		Pão vegano Leite	Pão com manteiga Suco de uva integral
<b>Jantar</b> 15:00 – 16:00	Risoto de frango em cubos com legumes Feijão	Sopa de arroz, feijão abóbora, chuchu e couve Gema de ovo		Arroz Feijão Frango em cubos com legumes	Sopa com batata doce, feijão cenoura, abobrinha e couve Carne moída

### 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)
806,89	112,69	55,86%	35,76	17,73%	24,15	26,94%	135,80	72,75	311,54	4,53

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