



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EI Pré-Esc Integral CONSUMO: 17/10/2022 a 21/10/2022		TIPO DE ENSINO: Pré-escola FAIXA ETÁRIA: 4-5 anos (70%)			PERÍODO: Integral
REFEIÇÃO	17/10/2022 2º FEIRA	18/10/2022 3º FEIRA	19/10/2022 4º FEIRA	20/10/2022 5º FEIRA	21/10/2022 6º FEIRA
Café da manhã 07:00 - 08:00	Biscoito de polvilho (sem glúten) Leite com banana e mamão (sem açúcar)	Mingau de aveia com banana (sem açúcar)	Pão com requeijão caseiro verde Leite com chocolate em pó	Pão com manteiga Leite com chocolate em pó	Bolo de laranja (com casca) e banana (sem açúcar) Leite com chocolate em pó
Almoço 10:00 - 11:00	Arroz Feijão Ovos mexidos com tomate e cenoura (com casca) Salada de chuchu com molho com semente de mamão	Arroz Feijão tropeiro com casca de melão Farofa rica Salada de couve com tomate	Arroz integral Feijão Estrogonofe de frango Batata rústica (com casca)	Macarrão Molho nutritivo de carne moída Salada de brócolis	Arroz Feijão Carne em cubos com cenoura, tomate e entrecasca de melancia Salada de beterraba
Fruta	Banana	Melão	Abacaxi	Melancia	Maçã
Lanche 13:00 - 14:00	Bolo caseiro de banana (sem açúcar) Suco de uva integral	Pão vegano Leite com chocolate em pó	Torta salgada caseira Recheio de abobrinha e cenoura Suco de morango (polpa congelada) com banana (sem açúcar)	Biscoito de polvilho (sem glúten) Leite com chocolate em pó	Pão integral com falsa maionese Suco de melancia (sem açúcar)
Jantar 15:00 - 16:00	Risoto de carne em cubos cenoura e tomate Feijão	Arroz com cenoura Feijão Ovos mexidos com tomate	Macarrão grão de bico cenoura, abobrinha e escarola Carne em cubos	Sopa com batata, grão de bico abóbora, chuchu e espinafre Lagarto	Arroz Feijão tropeiro com carne em cubos

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 4-5 anos (70%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
896,23	122,78	54,80%	35,39	15,79%	30,60	30,73%

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