



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EI Pré-Esc Integral
CONSUMO: 31/10/2022 a 04/11/2022

TIPO DE ENSINO: Pré-escola
FAIXA ETÁRIA: 4-5 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
Café da manhã 07:00 - 08:00	Biscoito salgado Leite com chocolate em pó	Bolo caseiro (integral) de maçã com banana (sem açúcar) Leite com chocolate em pó		Pão com manteiga Leite com café	Pão caseiro com requeijão caseiro Leite com banana e maçã (sem açúcar)
Almoço 10:00 - 11:00	Arroz Feijão Carne moída Cenoura e chuchu refogados	Arroz integral com cenoura Feijão Carne em cubos com legumes Purê de batata		Arroz Feijão Ovos mexidos com batata e tomate Salada de acelga	Risoto de frango em cubos com legumes Feijão Salada de alface com tomate
Fruta	Maçã	Melão		Salada de frutas (banana, laranja, maçã e mamão)	Mamão
Lanche 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)	DIA NÃO LETIVO	Pão vegano Leite com chocolate em pó	Pão com manteiga Suco de uva integral
Jantar 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) 4-5 anos (70%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
944,51	122,79	52,00%	38,45	16,28%	33,88	32,28%

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