



## PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

| TIPO DE CARDÁPIO: Ensino Inf. Creche  |  | TIPO DE ENSINO: Creche  |   |                        | PERÍODO: Integral      |  |
|---------------------------------------|--|---|---|------------------------|------------------------|--|
| CONSUMO: 09/10/2023 a 13/10/2023      |  | FAIXA ETÁRIA: 1-3 anos (70%)  |   |                        |                        |  |
| REFEIÇÃO                              | 09/10/2023<br>2º FEIRA   | 10/10/2023<br>3º FEIRA  | 11/10/2023<br>4º FEIRA  | 12/10/2023<br>5º FEIRA | 13/10/2023<br>6º FEIRA |  |
| <b>Café da manhã</b><br>07:00 – 08:00 | Biscoito salgado<br>Leite  | Pão integral com<br>requeijão caseiro<br>Leite  | Pão caseiro com manteiga<br>Leite   |                        |                        |  |
| <b>Almoço</b><br>10:00 – 11:00        | Arroz<br>Feijão<br>Ovos mexidos com<br>abobrinha e tomate<br>Salada de cenoura<br>Maçã | Arroz<br>Feijão<br>Carne moída com tomate<br>Salada de beterraba<br>Salada de frutas (banana,<br>laranja, maçã e mamão) | Arroz<br>Feijão<br>Estrogonofe com frango<br>Batata rústica (com casca)<br>Sorvete da alegria (com<br>manga e banana) |                        |                        |  |
| <b>Lanche</b><br>13:00 – 14:00        | Pão com manteiga<br>Suco de abacaxi, laranja<br>e maçã (sem açúcar)                    | Torta salgada caseira<br>Recheio de frango desfiado<br>Suco de melão (sem açúcar)                                       | Pão<br>Molho com carne moída<br>Suco de laranja (sem<br>açúcar)   |                        |                        |  |
| <b>Jantar</b><br>15:00 – 16:00        | Arroz<br>Feijão<br>Frango  | Sopa com macarrão,<br>abóbora, beterraba e<br>escarola<br>Frango  | Macarrão<br>Molho com carne moída   |                        |                        |  |

DIA NÃO LETIVO

DIA NÃO LETIVO

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) |        | Proteína (g) |        | Lípido (g) |        | Vitamina A (mcg) | Vitamina C (mg) | Cálcio (mg) | Ferro (mg) |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|------------|--------|------------------|-----------------|-------------|------------|
| 783,14         | 109,71          | 56,03% | 35,04        | 17,90% | 24,08      | 27,67% | 173,51           | 67,17           | 271,52      | 4,80       |

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