



## PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EI Pré-Esc Integral CONSUMO: 16/10/2023 a 20/10/2023		TIPO DE ENSINO: Pré-escola FAIXA ETÁRIA: 4-5 anos (70%)			PERÍODO: Integral
REFEIÇÃO	16/10/2023 2º FEIRA	17/10/2023 3º FEIRA	18/10/2023 4º FEIRA	19/10/2023 5º FEIRA	20/10/2023 6º FEIRA
<b>Café da manhã</b> 07:00 - 08:00	Biscoito salgado Leite com banana e maçã (sem açúcar)	Pão de forma integral com manteiga Leite com café	Bolo caseiro de banana (sem açúcar) Leite com chocolate em pó	Pão caseiro com requeijão caseiro Leite com café	Biscoito salgado Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)
<b>Almoço</b> 10:00 - 11:00	Arroz Feijão Carne com batata doce Salada de pepino com tomate	Arroz Feijão Carne com berinjela e tomate Salada de acelga	Arroz Feijão Ovos mexidos com cenoura Salada de alface	Arroz Feijão Frango com tomate Salada de repolho	Macarrão Molho com carne Salada de almeirão com tomate
<b>Fruta</b>	Abacaxi	Maçã	Mamão	Salada de frutas (banana, laranja, maçã e mamão)	Melancia
<b>Lanche</b> 13:00 - 14:00	Bolo caseiro de maçã com banana (sem açúcar) Leite com café	Biscoito salgado Leite com chocolate em pó	Pão integral com manteiga Leite com abacate e banana (sem açúcar)	Torta salgada caseira Recheio de abobrinha e cenoura Suco de laranja com beterraba (sem açúcar)	Pão com falsa maionese Suco de maracujá com manga (sem açúcar)
<b>Jantar</b> 15:00 - 16:00	Risoto de carne com cenoura e tomate	Sopa com mix de legumes congelado Frango	Arroz Feijão Frango com abobrinha	Sopa com mix de legumes congelado Carne	Arroz Feijão Ovos mexidos com tomate

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
955,01	133,66	55,98%	40,39	16,92%	30,14	28,41%

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