



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: Ensino Inf. Creche CONSUMO: 21/11/2022 a 25/11/2022		TIPO DE ENSINO: Creche FAIXA ETÁRIA: 1-3 anos (70%)			PERÍODO: Integral	
REFEIÇÃO	21/11/2022 2º FEIRA	22/11/2022 3º FEIRA	23/11/2022 4º FEIRA	24/11/2022 5º FEIRA	25/11/2022 6º FEIRA	
Café da manhã 07:00 – 08:00	Biscoito de polvilho (sem glúten) Leite com banana e mamão (sem açúcar)	Pão caseiro com requeijão caseiro Leite	Pão com manteiga Leite	Pão integral com requeijão caseiro Leite	Pão com manteiga Leite	
Almoço 10:00 – 11:00	Arroz Feijão Ovos mexidos com tomate Salada de cenoura Abacaxi	Arroz com cenoura Feijão Carne moída refogada Mandioca sauté Pera	Arroz Feijão Frango em cubos com legumes Salada de alface Maçã	Macarrão Molho com carne moída Salada de repolho Banana	Risoto de carne em cubos com legumes e tomate Feijão Abóbora refogada Bolo caseiro de maçã com banana (sem açúcar)	
Lanche 13:00 – 14:00	Bolo caseiro de banana (sem açúcar) Suco de uva integral	Pão vegano Leite	Torta salgada (sem glúten) Recheio de abobrinha e cenoura Suco de morango (polpa congelada) com banana (sem açúcar)	Biscoito de polvilho (sem glúten) Leite	Pão integral com falsa maionese Suco de melancia (sem açúcar)	
Jantar 15:00 – 16:00	Risoto de carne em cubos com legumes e tomate Feijão	Arroz Feijão Ovos mexidos com cenoura e tomate	Macarrão grão de bico cenoura, abobrinha e escarola Carne em cubos	Sopa com batata, grão de bico abóbora, chuchu e couve Carne moída	Arroz Feijão tropeiro com carne em cubos	

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)
815,48	117,32	57,55%	32,67	16,03%	25,36	27,98%	140,70	40,96	299,22	4,59

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