



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: Ensino Inf. Creche
CONSUMO: 28/11/2022 a 02/12/2022

TIPO DE ENSINO: Creche
FAIXA ETÁRIA: 1-3 anos (70%)

PERÍODO: Integral

REFEIÇÃO	28/11/2022 2º FEIRA	29/11/2022 3º FEIRA	30/11/2022 4º FEIRA	01/12/2022 5º FEIRA	02/12/2022 6º FEIRA
Café da manhã 07:00 – 08:00	Biscoito salgado Leite	Mingau de aveia com banana (sem açúcar)	Biscoito salgado Leite	Pão com manteiga Leite com banana e maçã (sem açúcar)	Pão integral com manteiga Leite
Almoço 10:00 – 11:00	Arroz Feijão Ovos mexidos com cenoura e tomate Salada de acelga Melancia	Arroz com cenoura Feijão Frango em cubos com legumes Virado de couve Maçã	Arroz Feijão Carne moída com mandioquinha Salada de grão de bico com vinagrete Banana	Arroz primavera Feijão Estrogonofe com carne em cubos Batata rústica (com casca) Salada especial (alface, manga e tomate) Salada de frutas (abacaxi, kiwi, laranja e pêssego)	Risoto de carne em cubos com legumes Feijão Salada de abobrinha Pera
Lanche 13:00 – 14:00	Pão caseiro com requeijão caseiro Suco de morango (polpa congelada) com banana (sem açúcar)	Bolo caseiro (integral) de banana (sem açúcar) Leite	Torta salgada caseira (integral) Recheio de abobrinha, cenoura e milho Suco de uva integral	Pão integral com requeijão caseiro Leite	Ovos mexidos Suco de maracujá com manga (sem açúcar)
Jantar 15:00 – 16:00	Risoto de carne em cubos com legumes Feijão	Sopa com batata, feijão cenoura, abobrinha e escarola Gema de ovo	Macarrão Molho com carne moída	Sopa com arroz, feijão abóbora, beterraba e escarola Carne moída	Arroz Feijão Carne moída com tomate

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)
826,16	113,80	55,10%	36,81	17,82%	25,54	27,83%	152,63	84,18	316,46	4,91

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