



## PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EI Pré-Esc Integral  
CONSUMO: 28/11/2022 a 02/12/2022

TIPO DE ENSINO: Pré-escola  
FAIXA ETÁRIA: 4-5 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
<b>Café da manhã</b> 07:00 - 08:00	Biscoito salgado Leite com café	Mingau de aveia com banana (sem açúcar)	Biscoito salgado Leite com chocolate em pó	Pão com manteiga Leite com banana e maçã (sem açúcar)	Pão integral com manteiga Leite com chocolate em pó
<b>Almoço</b> 10:00 - 11:00	Arroz Feijão Ovos mexidos com cenoura e tomate Salada de acelga	Arroz com cenoura Feijão Frango em cubos com legumes Virado de couve	Arroz Feijão Carne moída com mandioquinha Salada de grão de bico com vinagrete	Arroz primavera Feijão Estrogonofe com carne em cubos Batata rústica (com casca) Salada especial (alface, manga e tomate)	Risoto de carne em cubos com legumes Feijão Salada de abobrinha
<b>Fruta</b>	Melancia	Maçã	Banana	Salada de frutas (abacaxi, kiwi, laranja e pêssego)	Pera
<b>Lanche</b> 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 com chocolate em pó	Torta salgada caseira (integral) Recheio de abobrinha, milho e tomate Suco de uva integral	Pão integral com requeijão caseiro Leite com chocolate em pó	Ovos mexidos Suco de maracujá com manga (sem açúcar)
<b>Jantar</b> 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 integral, feijão abóbora beterraba e escarola Carne moída	Arroz Feijão Carne moída com tomate

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
914,33	124,39	54,42%	39,44	17,26%	29,34	28,88%

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 hortifrútu  
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