



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



| TIPO DE CARDÁPIO: Ensino Inf. Creche | | TIPO DE ENSINO: Creche | | | PERÍODO: Integral | |
|---------------------------------------|---|--|--|--|---|--|
| CONSUMO: 27/11/2023 a 01/12/2023 | | FAIXA ETÁRIA: 1-3 anos (70%) | | | | |
| REFEIÇÃO | 27/11/2023 2º FEIRA | 28/11/2023 3º FEIRA | 29/11/2023 4º FEIRA | 30/11/2023 5º FEIRA | 01/12/2023 6º FEIRA | |
| Café da manhã 07:00 – 08:00 | Biscoito salgado Leite com banana e maçã (sem açúcar) | Pão de forma integral com falsa ricota Leite | Bolo caseiro de banana (sem açúcar) Leite | Pão caseiro com falsa ricota Leite | Pão com falsa ricota Leite | |
| Almoço 10:00 – 11:00 | Arroz Feijão Carne com batata doce Salada de pepino com tomate Abacaxi | Arroz Feijão Carne com berinjela e tomate Salada de acelga Maçã | Arroz Feijão Ovos mexidos com abobrinha e tomate Salada de alface Mamão | Arroz Feijão Carne com batata Salada de repolho com cenoura Salada de frutas (banana, laranja, maçã e mamão) | Macarrão Molho com carne Salada de almeirão com tomate Melancia | |
| Lanche 13:00 – 14:00 | Bolo caseiro de maçã com banana (sem açúcar) Leite | Kibe vegano Suco de melão (sem açúcar) | Pão integral com falsa ricota Leite com abacate e banana (sem açúcar) | Torta salgada caseira Recheio de abobrinha e cenoura Suco de laranja com beterraba (sem açúcar) | Pão (caseiro) com patê de ervas (falsa ricota) Suco de maracujá com manga (sem açúcar) | |
| Jantar 15:00 – 16:00 | Risoto de carne com cenoura e tomate | Sopa com batata doce, abóbora, chuchu e couve Carne | Arroz Feijão Carne com tomate | Sopa com macarrão, abóbora, beterraba e escarola Carne | Arroz Feijão Ovos mexidos com cenoura e tomate | |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lípideo (g) | | Vitamina A (mcg) | Vitamina C (mg) | Cálcio (mg) | Ferro (mg) |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|------------------|-----------------|-------------|------------|
| 815,57 | 114,92 | 56,36% | 33,77 | 16,56% | 26,18 | 28,89% | 134,23 | 73,40 | 342,41 | 4,38 |

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