



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

TIPO DE CARDÁPIO: Ensino Inf. Creche
CONSUMO: 04/12/2023 a 08/12/2023

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

PERÍODO: Integral

REFEIÇÃO	04/12/2023 2º FEIRA	05/12/2023 3º FEIRA	06/12/2023 4º FEIRA	07/12/2023 5º FEIRA	08/12/2023 6º FEIRA
Café da manhã 07:00 – 08:00	Biscoito salgado Leite com banana e mamão (sem açúcar)	Pão com falsa ricota Leite	Pão de forma integral com falsa ricota Leite	Pão com falsa ricota Leite	
Almoço 10:00 – 11:00	Arroz Feijão Ovos mexidos com batata e tomate Salada de chuchu Melão	Arroz Feijão Estrogonofe com carne em cubos Salada de pepino Maçã	Arroz Feijão Frango assado com batata ao molho de laranja Salada primavera (alface, acelga, cenoura ralada e tomate) Mesa de frutas (abacaxi, melancia, manga e pêssego)	Arroz Feijão Bife de paleta ao molho escuro Farofa rica (ovos, cenoura, tomate e cheiro verde) Salada cremosa de legumes (falsa maionese, batata, cenoura e vagem) Sorvete da alegria (com manga e banana)	
Lanche 13:00 – 14:00	Torta salgada caseira Recheio de abobrinha e cenoura Suco de laranja (sem açúcar)	Bolo caseiro de banana (sem açúcar) Leite	Pão de batata com falsa ricota Leite Suco de abacaxi, laranja e maçã (sem açúcar)	Bolo da Cacau (Vencedora Concurso de Receitas 2023) Leite	DIA NÃO LETIVO
Jantar 15:00 – 16:00	Risoto de carne com cenoura e tomate	Sopa com macarrão, ervilha cenoura, abobrinha e escarola Frango	Arroz Feijão Carne com berinjela e tomate	Sopa com arroz, lentilha, abóbora, chuchu e couve Frango	

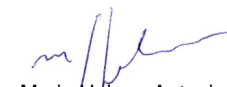
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 1-3 anos (70%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)		Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
911,46	128,41	56,35%	37,90	16,63%	29,25	28,89%	163,13	83,53	428,22	4,44

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