



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EI Pré-Esc Integral CONSUMO: 06/11/2023 a 10/11/2023		TIPO DE ENSINO: Pré-escola FAIXA ETÁRIA: 4-5 anos (70%)			PERÍODO: Integral
REFEIÇÃO	06/11/2023 2º FEIRA	07/11/2023 3º FEIRA	08/11/2023 4º FEIRA	09/11/2023 5º FEIRA	10/11/2023 6º FEIRA
Café da manhã 07:00 - 08:00	Pão integral com manteiga Leite com chocolate em pó	Pão caseiro com manteiga Leite com café	Pão de forma integral com requeijão caseiro Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Bolo caseiro de maçã com banana (sem açúcar) Leite com chocolate em pó	Pão com manteiga Leite com abacate e banana (sem açúcar)
Almoço 10:00 - 11:00	Arroz Feijão Escondidinho de batata com frango Salada de abobrinha	Arroz Feijão Carne com cenoura Salada de pepino	Arroz Feijão Ovos mexidos com batata e tomate Salada de alface	Arroz Feijão Carne com tomate Farofa de cenoura	Arroz Frango ao molho Salada de escarola
Fruta	Melão	Maçã	Salada de frutas	Mamão	Melancia
Lanche 13:00 - 14:00	Ovos mexidos Suco de laranja com manga (sem açúcar)	Bolo caseiro de banana Leite com chocolate em pó	Pão com manteiga Leite com café	Torta salgada caseira Recheio de abobrinha com tomate Suco de caju com maçã (polpa congelada)	Pão caseiro com requeijão caseiro Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)
Jantar 15:00 - 16:00	Risoto de carne com cenoura e tomate	Sopa com cará abóbora, chuchu e escarola Frango	Arroz Feijão Carne com abobrinha	Sopa com batata doce, lentilha, cenoura, chuchu e escarola Frango	Arroz Feijão Ovos mexidos com tomate

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.028,45	136,70	53,17%	44,44	17,28%	35,09	30,71%

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