



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EI Pré-Esc Integral CONSUMO: 04/12/2023 a 08/12/2023		TIPO DE ENSINO: Pré-escola FAIXA ETÁRIA: 4-5 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 com café	Pão de forma integral com falsa ricota Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Pão com falsa ricota Leite com chocolate em pó	
Almoço 10:00 - 11:00	Arroz Feijão Ovos mexidos com batata e tomate Salada de chuchu	Arroz Feijão Estrogonofe com carne em cubos Salada de pepino	Arroz Feijão Frango assado com batata ao molho de laranja Salada primavera (alface, acelga, cenoura ralada e tomate)	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)	
Fruta	Melão	Maçã	Mesa de frutas (abacaxi, melancia, manga e pêssego)	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 Leite com café	Pão de batata com falsa ricota Suco de abacaxi, laranja e maçã (sem açúcar)	Bolo da Cacau (Vencedora Concurso de Receitas 2023) Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	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) 4-5 anos (70%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
1.083,00	156,11	57,66%	44,32	16,37%	33,04	27,46%

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