



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

TIPO DE CARDÁPIO: Ensino Inf. Creche
CONSUMO: 02/12/2024 a 06/12/2024

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

PERÍODO: Integral

REFEIÇÃO	02/12/2024 2º FEIRA	03/12/2024 3º FEIRA	04/12/2024 4º FEIRA	05/12/2024 5º FEIRA	06/12/2024 6º FEIRA
Café da manhã 07:00 – 08:00	Pão com manteiga Vitamina de banana e maçã (com leite) (sem açúcar)	Pão (forma integral) com requeijão caseiro Leite	Pão com manteiga Leite	Pão integral com falsa ricota Leite	Pão com requeijão caseiro Leite
Almoço 10:00 – 11:00	Arroz Feijão Ovos mexidos com abobrinha e tomate Salada de cenoura Melancia	Arroz Feijão Peixe com batata, pimentão, tomate e ovos Salada de repolho 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, pêsego e kiwi)	Arroz Feijão Carne em cubos ao molho escuro Farofa rica (ovos, cenoura, tomate e cheiro verde) Salada cremosa de legumes (falsa maionese, batata, cenoura e vagem) Abacaxi	Macarrão Molho à bolonhesa (com carne moída) Salada de escarola Smoothie de morango com banana
Lanche 13:00 – 14:00	Bolo caseiro de maçã com banana (sem açúcar) Leite	Pão com patê de ervas (com requeijão caseiro) Suco de melancia (sem açúcar)	Pão vegano Suco de laranja com beterraba (sem açúcar)	Pão caseiro com manteiga Leite	Bolo caseiro de fubá com laranja e maçã (sem açúcar) Suco de melão (sem açúcar)
Jantar 15:00 – 16:00	Arroz Feijão Carne em cubos com chuchu	Sopa com macarrão, ervilha abóbora, beterraba e escarola Frango	Polenta Molho à bolonhesa (com carne moída)	Sopa com mandioca ervilha cenoura, brócolis e tomate Frango	Arroz Feijão Ovos mexidos com cenoura e tomate

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)			
837,83	119,90	57,24%	34,34	16,40%	26,66	28,64%	163,62	92,32	341,05	3,44

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 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