



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EI Pré-Esc Integral CONSUMO: 03/01/2022 a 07/01/2022		TIPO DE ENSINO: Pré-escola FAIXA ETÁRIA: 4-5 anos (70%)			PERÍODO: Integral	
REFEIÇÃO	03/01/2022 2º FEIRA	04/01/2022 3º FEIRA	05/01/2022 4º FEIRA	06/01/2022 5º FEIRA	07/01/2022 6º FEIRA	
Café da manhã 07:00 - 08:00	Biscoito salgado Leite com café	Biscoito doce Leite com café	Mistura para bolo (com maçã) Leite com banana (sem açúcar)	Maçã Leite com polpa de morango e banana (sem açúcar)	Pão caseiro com manteiga Leite com café	
Almoço 10:00 - 11:00	Arroz Feijão Frango ao molho Abóbora refogada Salada de couve com tomate	Arroz Feijão Bolinhos de carne ao molho Purê de mandioquinha	Arroz Feijão Peixe ao molho Salada de alface	Arroz Feijão Ovos mexidos com tomate Salada de cenoura	Macarrão Molho com proteína de soja Salada de repolho	
Fruta			Maçã	Banana	Abacaxi	
Lanche 13:00 - 14:00	Bolo caseiro de banana (sem açúcar) Leite com café	Pão caseiro com manteiga Leite com café	Torta salgada (sem glúten) Recheio de abobrinha e cenoura Suco de laranja (sem açúcar)	Biscoito doce Leite com banana (sem açúcar)	Bolo caseiro de abacaxi com banana (sem açúcar) Suco de melancia (sem açúcar)	
Jantar 15:00 - 16:00	Arroz Feijão Carne em cubos com mandioca	Nhoque de soja ao sugo	Sopa com batata, cenoura, brócolis e tomate Gema de ovo	Sopa com mandioca feijão abóbora, chuchu e chicória Carne em cubos	Arroz Feijão tropeiro com carne em cubos	

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
1.158,04	120,93	41,77%	32,87	11,35%	62,63	48,67%

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