



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: Ensino Inf. Creche		TIPO DE ENSINO: Creche			PERÍODO: Integral	
CONSUMO: 19/12/2022 a 23/12/2022		FAIXA ETÁRIA: 1-3 anos (70%)				
REFEIÇÃO	19/12/2022 2º FEIRA	20/12/2022 3º FEIRA	21/12/2022 4º FEIRA	22/12/2022 5º FEIRA	23/12/2022 6º FEIRA	
Café da manhã 07:00 – 08:00	Biscoito salgado Leite	Pão vegano Leite	Pão caseiro com manteiga Leite	Bolo caseiro de maçã com banana (sem açúcar) Leite	Biscoito salgado Leite	
Almoço 10:00 – 11:00	Arroz Feijão Ovos mexidos com tomate Salada de cenoura Abacaxi	Arroz Feijão Filé mignon suíno Mandioca sauté Pera	Arroz Feijão Carne moída com chuchu Creme de milho Maçã	Macarrão Molho com carne moída Salada de grão de bico com vinagre Banana	Risoto com carne moída, cenoura e tomate Salada de feijão branco com vinagre Mamão	
Lanche 13:00 – 14:00	Bolo caseiro de banana (sem açúcar) Suco de uva integral	Biscoito salgado Leite	Torta salgada caseira Recheio de abobrinha e cenoura Suco de morango (polpa congelada) com banana (sem açúcar)	Biscoito salgado Leite	Pão caseiro com manteiga Leite	
Jantar 15:00 – 16:00	Risoto com carne moída, cenoura e tomate	Arroz Feijão Ovos mexidos com tomate	Macarrão ervilha cenoura, abobrinha e escarola Carne moída	Sopa com batata, feijão abóbora, chuchu e couve Carne moída	Arroz Feijão Carne em cubos com legumes	

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)
796,92	107,93	54,17%	31,17	15,65%	27,81	31,40%	150,06	45,11	306,19	4,02

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