



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EI Pré-Esc Integral CONSUMO: 12/12/2022 a 16/12/2022		TIPO DE ENSINO: Pré-escola FAIXA ETÁRIA: 4-5 anos (70%)			PERÍODO: Integral
REFEIÇÃO	12/12/2022 2º FEIRA	13/12/2022 3º FEIRA	14/12/2022 4º FEIRA	15/12/2022 5º FEIRA	16/12/2022 6º FEIRA
Café da manhã 07:00 - 08:00	Pão com manteiga Leite com chocolate em pó	Pão caseiro com requeijão caseiro Leite com chocolate em pó	Biscoito salgado Leite com chocolate em pó	Bolo caseiro de banana (sem açúcar) Leite com café	Mingau de aveia com banana (sem açúcar)
Almoço 10:00 - 11:00	Macarrão Molho com proteína de soja Salada de grão de bico com vinagrete	Arroz Feijão Frango em cubos com legumes	Arroz Feijão Carne moída ao molho Virado de abobrinha (farinha de milho)	Arroz Feijão Ovos mexidos com abobrinha e tomate Salada de soja em grão com vinagrete	Risoto de frango em cubos com legumes Salada de feijão branco com vinagrete
Fruta	Melancia	Abacaxi	Maçã	Banana	Melão
Lanche 13:00 - 14:00	Bolo caseiro de banana (sem açúcar) Leite com chocolate em pó	Pão com manteiga Leite com café	Pão vegano Suco de uva integral	Torta salgada caseira (integral) Recheio de abobrinha, milho e tomate Suco de uva integral	Biscoito salgado Leite com chocolate em pó
Jantar 15:00 - 16:00	Risoto de frango em cubos com legumes Feijão	Sopa com arroz, abóbora, abobrinha e couve Carne moída	Arroz Feijão Carne moída ao molho	Sopa com batata, ervilha abóbora, chuchu e couve Frango com legumes (papa)	Arroz Feijão Ovos mexidos com tomate

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
979,66	118,46	48,37%	35,42	14,46%	41,09	37,75%

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