



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



| TIPO DE CARDÁPIO: EI Pré-Esc Integral CONSUMO: 19/12/2022 a 23/12/2022 | | TIPO DE ENSINO: Pré-escola FAIXA ETÁRIA: 4-5 anos (70%) | | | PERÍODO: Integral |
|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| 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 com café | Pão vegano Leite com chocolate em pó | Pão caseiro com manteiga Leite com chocolate em pó | Bolo caseiro de maçã com banana (sem açúcar) Leite com café | Biscoito salgado Leite com chocolate em pó |
| Almoço 10:00 - 11:00 | Arroz Feijão Ovos mexidos com tomate Salada de cenoura | Arroz Feijão Filé mignon suíno Mandioca sauté | Arroz Feijão Carne moída com chuchu Creme de milho | Macarrão Molho com carne moída Salada de grão de bico com vinagrete | Risoto com carne moída, cenoura e tomate Salada de feijão branco com vinagrete |
| Fruta | Abacaxi | Pera | Maçã | Banana | Mamão |
| Lanche 13:00 - 14:00 | Bolo caseiro de banana (sem açúcar) Suco de uva integral | Biscoito salgado Leite com chocolate em pó | Torta salgada caseira Recheio de abobrinha e cenoura Suco de morango (polpa congelada) com banana (sem açúcar) | Biscoito salgado Leite com chocolate em pó | Pão caseiro com manteiga Leite com chocolate em pó |
| 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) 4-5 anos (70%)

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lípido (g) | |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|------------|--------|
| 903,08 | 122,11 | 54,09% | 34,18 | 15,14% | 31,81 | 31,70% |

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