



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EI Pré-Esc Integral
CONSUMO: 18/12/2023 a 22/12/2023

TIPO DE ENSINO: Pré-escola
FAIXA ETÁRIA: 4-5 anos (70%)

PERÍODO: Integral

| REFEIÇÃO | 18/12/2023 2º FEIRA | 19/12/2023 3º FEIRA | 20/12/2023 4º FEIRA | 21/12/2023 5º FEIRA | 22/12/2023 6º FEIRA |
|---|---|---|--|--|---|
| Café da manhã 07:00 - 08:00 | Biscoito salgado Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel) | Pão de forma integral com falsa ricota Leite com café | Pão com falsa ricota Leite com chocolate em pó | Pão caseiro com falsa ricota Leite com abacate e banana (sem açúcar) | Biscoito salgado Leite com café |
| Almoço 10:00 - 11:00 | Arroz Feijão Ovos mexidos com batata Salada de chuchu com tomate | Arroz Feijão Bolinho misto de carne (bovina e suína) ao molho Abobrinha refogada | Macarrão Molho com carne Salada de escarola | Arroz Estrogonofe com carne Batata refogada | Risoto de frango com cenoura e tomate Feijão Salada de beterraba |
| Fruta | Maçã | Melancia | Abacaxi | Banana | Mamão |
| Lanche 13:00 - 14:00 | Bolo caseiro de banana (sem açúcar) Leite com café | Biscoito salgado Leite com banana e mamão (sem açúcar) | Ovos mexidos Suco de laranja com mamão (sem açúcar) | Pão com falsa ricota Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel) | Bolo caseiro de maçã com banana (sem açúcar) Leite com chocolate em pó |
| Jantar 15:00 - 16:00 | Inhame ervilha cenoura, chuchu e escarola Carne | Risoto de frango com abóbora e tomate | Arroz Feijão tropeiro com carne | Macarrão Molho com frango | Sopa com arroz, lentilha, abóbora, abobrinha e couve Carne |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lípido (g) | |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|------------|--------|
| 989,01 | 138,12 | 55,86% | 42,19 | 17,06% | 31,27 | 28,46% |

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