



## PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EI Pré-Esc Integral CONSUMO: 17/01/2022 a 21/01/2022		TIPO DE ENSINO: Pré-escola FAIXA ETÁRIA: 4-5 anos (70%)			PERÍODO: Integral	
REFEIÇÃO	17/01/2022 2º FEIRA	18/01/2022 3º FEIRA	19/01/2022 4º FEIRA	20/01/2022 5º FEIRA	21/01/2022 6º FEIRA	
<b>Café da manhã</b> 07:00 - 08:00	Biscoito salgado Leite com café	Pão integral com manteiga Leite com café	Bolo caseiro de abacaxi com banana (sem açúcar) Leite com café	Mamão Leite com café	Pão caseiro com manteiga Leite com banana e maçã (sem açúcar)	
<b>Almoço</b> 10:00 - 11:00	Arroz Feijão Frango com tomate Salada de acelga	Arroz Feijão Bolinhos de carne ao molho Purê de batata	Arroz Feijão Carne em cubos Farofa de cenoura	Macarrão Molho com proteína de soja Salada de alface	Risoto de carne em cubos com cenoura e tomate Feijão Salada de pepino	
<b>Fruta</b>	Melão	Maçã	Banana	Abacaxi	Salada de frutas (banana, laranja, maçã e mamão)	
<b>Lanche</b> 13:00 - 14:00	Torta salgada (sem glúten) Recheio de atum com tomate Suco de laranja (sem açúcar)	Biscoito doce Leite com maçã (sem açúcar)	Pão de forma integral com requeijão caseiro Suco de melão (sem açúcar)	Bolo caseiro de maçã com banana (sem açúcar) Leite com café	Pão com manteiga Leite com polpa de morango e banana (sem açúcar)	
<b>Jantar</b> 15:00 - 16:00	Risoto de carne em cubos com cenoura e tomate Feijão	Sopa com batata doce, abóbora, chuchu e espinafre Gema de ovo	Arroz Feijão Frango com tomate	Arroz Feijão Bolinhos de carne ao molho	Sopa com arroz, feijão cenoura, abobrinha e couve Carne em cubos	

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.165,69	124,83	42,83%	35,67	12,24%	60,55	46,75%

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