



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: Ensino Inf. Creche
CONSUMO: 20/09/2021 a 24/09/2021

TIPO DE ENSINO: Creche
FAIXA ETÁRIA: 1 a 3 anos (30%)

PERÍODO: Integral

REFEIÇÃO	20/09/2021 2º FEIRA	21/09/2021 3º FEIRA	22/09/2021 4º FEIRA	23/09/2021 5º FEIRA	24/09/2021 6º FEIRA
Café da manhã 07:00 – 08:00	Biscoito salgado Leite	Pão com manteiga Leite	Bolo caseiro de banana (sem açúcar) Leite	Pão integral com requeijão Leite com polpa de morango e banana (sem açúcar)	Bolo caseiro de abacaxi com banana (sem açúcar) Leite
Almoço 10:00 – 11:00	Arroz Feijão Omelete de Forno (com cenoura, tomate e cheiro verde) Salada de chuchu Maçã	Arroz com cenoura Feijão Frango refogado Salada de beterraba Pera	Arroz Lentilha Carne com chuchu Salada de repolho com tomate Melão	Arroz Feijão Lombo suíno em cubos Couve refogada Mamão	Risoto de frango com cenoura e tomate Feijão Salada de alface Salada de frutas (banana, laranja, maçã e mamão)
Lanche 13:00 – 14:00	Pão com falsa maionese Suco de uva	Biscoito salgado Leite	Torta salgada (sem glúten) Recheio de abobrinha e cenoura Suco de laranja (sem açúcar)	Biscoito salgado Leite	Pão de forma integral com manteiga Leite
Jantar 15:00 – 16:00	Risoto de frango com cenoura e tomate Feijão	Macarrão Molho com carne	Sopa com mandioquinha, abóbora, beterraba e chicória Gema de ovo	Sopa com fubá, cenoura, abobrinha e couve Gema de ovo	Arroz Feijão Carne refogada

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 1 a 3 anos (30%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)		Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
710,65	98,84	55,63%	28,55	16,07%	23,25	29,45%	214,27	100,77	426,30	5,71

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