



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: Ensino Inf. Creche CONSUMO: 27/09/2021 a 01/10/2021		TIPO DE ENSINO: Creche FAIXA ETÁRIA: 1-3 anos (70%)			PERÍODO: Integral
REFEIÇÃO	27/09/2021 2º FEIRA	28/09/2021 3º FEIRA	29/09/2021 4º FEIRA	30/09/2021 5º FEIRA	01/10/2021 6º FEIRA
Café da manhã 07:00 – 08:00	Biscoito salgado Leite	Pão caseiro com requeijão caseiro Leite	Pão com manteiga Leite	Pão com manteiga Leite com maçã	Bolo caseiro de abacaxi com banana (sem açúcar) Leite
Almoço 10:00 – 11:00	Arroz Feijão carioca Carne em cubos com mandioquinha Salada de acelga Abacaxi	Arroz Feijão Carne moída com batata Salada de abobrinha Melancia	Nhoque de soja ao sugo Brócolis refogado Salada de frutas (banana, laranja, maçã e mamão)	Arroz Feijão Omelete de Forno (com cenoura, tomate e cheiro verde) Salada de almeirão Banana	Arroz Feijão Molho com frango moído Salada de pepino com tomate Maçã
Lanche 13:00 – 14:00	Pão com requeijão caseiro Leite	Biscoito salgado Leite	Pão com falsa maionese Suco de laranja com beterraba (sem açúcar)	Torta salgada (sem glúten) Recheio de abobrinha e cenoura Suco de uva	Pão com falsa ricota Leite
Jantar 15:00 – 16:00	Macarrão Molho com carne em cubos	Sopa de arroz, lentilha, abóbora, tomate e brócolis Frango	Arroz Feijão Ovos mexidos com cenoura e tomate	Sopa com batata, abóbora, chuchu e espinafre Carne	Risoto de frango com cenoura e tomate Feijão

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 1-3 anos (70%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)		Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
713,67	102,93	57,69%	28,46	15,95%	22,00	27,74%	219,91	95,85	434,48	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