



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

TIPO DE CARDÁPIO: EI Pré-Esc Integral CONSUMO: 20/09/2021 a 24/09/2021		TIPO DE ENSINO: Pré-escola FAIXA ETÁRIA: 4-5 anos (70%)			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 com café	Pão com manteiga Leite com chocolate em pó	Bolo caseiro de banana Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Pão integral com requeijão Leite com polpa de morango e banana (sem açúcar)	Bolo caseiro simples Leite com café
Almoço 10:00 - 11:00	Arroz Feijão Omelete de Forno (com cenoura, tomate e cheiro verde) Salada de chuchu	Arroz com cenoura Feijão Frango refogado Salada de beterraba	Arroz Lentilha Carne com chuchu Salada de repolho com tomate	Arroz Feijão Lombo suíno em cubos Couve refogada	Risoto de frango com cenoura e tomate Feijão Salada de alface
Fruta	Maçã	Pera	Melão	Mamão	Salada de frutas (banana, laranja, maçã e mamão)
Lanche 13:00 - 14:00	Pão com falsa maionese Suco de uva	Biscoito doce Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Torta salgada (sem glúten) Recheio de abobrinha e cenoura Suco de laranja (sem açúcar)	Biscoito salgado Leite com chocolate em pó	Pão de forma integral com manteiga Leite com café
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) 4-5 anos (70%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
867,85	122,85	56,62%	34,97	16,12%	27,06	28,06%

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