



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EI Pré-Esc Integral CONSUMO: 13/09/2021 a 17/09/2021		TIPO DE ENSINO: Pré-escola FAIXA ETÁRIA: 4-5 anos (70%)			PERÍODO: Integral
REFEIÇÃO	13/09/2021 2º FEIRA	14/09/2021 3º FEIRA	15/09/2021 4º FEIRA	16/09/2021 5º FEIRA	17/09/2021 6º FEIRA
Café da manhã 07:00 - 08:00	Biscoito salgado Leite com chocolate em pó	Mingau de aveia com banana (sem açúcar)	Bolo caseiro de maçã Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Pão integral com falsa ricota Leite com abacate e banana (sem açúcar)	Bolo caseiro de laranja Leite com café
Almoço 10:00 - 11:00	Arroz Feijão Ovos mexidos com cenoura e tomate Salada de acelga	Arroz Feijão Peixe com tomate e pimentão Purê de batata	Arroz Feijão Proteína de soja com mandioca e tomate Salada de escarola	Macarrão ao alho e óleo Coxinha da asa assada Salada de alface com tomate	Risoto de frango moído com cenoura e tomate Feijão Salada de pepino
Fruta	Melancia	Maçã	Banana	Melão	Salada de frutas (banana, laranja, maçã e mamão)
Lanche 13:00 - 14:00	Torta salgada (sem glúten) Recheio de abobrinha com tomate Suco de uva	Biscoito salgado Leite com chocolate em pó	Pão com falsa maionese Suco de abacaxi com mamão (sem açúcar)	Pão integral com requeijão Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Pão com manteiga Leite com maçã
Jantar 15:00 - 16:00	Risoto de frango moído com cenoura e tomate Feijão	Sopa com batata doce, abóbora e chuchu Gema de ovo	Arroz Feijão Lombo suíno com cenoura	Arroz Feijão Frango moído com abobrinha	Sopa com arroz, feijão cenoura, abobrinha e couve Gema de ovo

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
901,64	128,12	56,84%	38,18	16,94%	27,09	27,04%

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