



## PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: C PERÍODO: 14/01/2019 a 18/01/2019		<b>CARDÁPIO SEMANAL</b>				TIPO DE ENSINO: Educação Infantil Integral FAIXA ETÁRIA: 1 a 3 anos (70%)	
REFEIÇÃO	14/01/2019 2º FEIRA	15/01/2019 3º FEIRA	16/01/2019 4º FEIRA	17/01/2019 5º FEIRA	18/01/2019 6º FEIRA		
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b> 07:00 - 08:00	Leite com abacate (sem açúcar) Pão com creme vegetal	Leite (sem açúcar) Biscoito salgado	Leite com maçã e aveia (sem açúcar) Pão de queijo	Leite (sem açúcar) Pão de forma integral com requeijão caseiro	Leite (sem açúcar) Biscoito doce		
<b>ALMOÇO</b> 10:00 - 11:00	Arroz Feijão carioca Molho com atum Salada de beterraba Melão	Arroz integral Feijão carioca Carne moída com mandioquinha Salada de cenoura Maçã	Arroz Feijão carioca Ovos mexidos com tomate Salada de abobrinha Banana	Arroz integral Feijão carioca Lagarto ao molho escuro Salada de brócolis Figo	Arroz Feijão carioca Frango com abóbora Salada de tomate Abacaxi		
<b>LANCHE</b> 13:00 - 14:00	Suco de uva integral Pão de queijo	Leite (sem açúcar) Bolo de banana	Suco de uva integral Pão com falsa maionese	Suco de laranja com cenoura (sem açúcar) Recheio de abobrinha Torta salgada com aveia	Leite com banana e aveia (sem açúcar) Pão de queijo		
<b>JANTAR</b> 15:00 - 16:00	Sopa macarrão, caldo de feijão, chuchu, abóbora, couve e tomate Carne em cubos	Macarrão integral Molho com carne em cubos	Sopa batata, caldo de feijão, chuchu, cenoura, couve e tomate Carne em cubos	Risoto de frango com cenoura e tomate Feijão carioca	Sopa macarrão, batata, abobrinha, abóbora, escarola e tomate Carne em cubos		

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)

Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)
773,47	109,84	9,32	29,86	25,19	125,53	62,71	314,19	123,94	3,66	3,85

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

Cardápio sujeito a alterações

Horário sugerido das refeições

Cardápio elaborado conforme Resolução nº26, de 17 de junho de 2013.

Maria Helena Antonicelli  
CRN3 5698  
Responsável Técnica - Nutricionista  
Prefeitura Municipal de Campinas