



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: ER PERÍODO: 21/01/2019 a 25/01/2019		CARDÁPIO SEMANAL				TIPO DE ENSINO: Educação Infantil FAIXA ETÁRIA: 4 a 5 anos (20%)
REFEIÇÃO	21/01/2019 2º FEIRA	22/01/2019 3º FEIRA	23/01/2019 4º FEIRA	24/01/2019 5º FEIRA	25/01/2019 6º FEIRA	
REFEIÇÃO Manhã: 09:30 - 10:30 Tarde: 15:00 - 16:00	Arroz Feijão carioca Omelete de forno (cenoura, tomate e cheiro verde) Salada de acelga Maçã	Arroz integral Feijão carioca Frango ao molho Salada de abobrinha Melancia	Arroz Feijão carioca Carne em cubos Couve refogada Salada de frutas	Macarrão integral Molho com carne moída Jardineira de legumes (batata, cenoura e vagem) Pera	Suco de uva integral Pão Molho com atum Pão de ló Recheio de brigadeiro branco Cobertura de brigadeiro branco	

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)
266,39	44,42	3,67	10,84	5,58	41,07	19,36	47,09	42,82	1,95	1,57

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.