



Cardápio Mês de Maio

CMEI Pingo de Gente - Maternal I E II: 1 ano a 2 anos



01 a 03	Desjejum 08:00 hr	Colação 09:30 hr	Almoço 11:00 hr	Colação 13:00 hr	Lanche da tarde 14:30 hr	Jantar 15:45 hr
SEGUNDA-FEIRA						
TERÇA-FEIRA						
QUARTA-FEIRA 01/05	FERIADO					
QUINTA-FEIRA 02/05	Pão de forma com margarina + chá mate	Fruta	Papa de arroz + Feijão Omelete + Salada	Mamadeira	Fruta	Purê de batata com caldo de feijão + frango desfiado
SEXTA-FEIRA 03/05	Pão de forma com doce de fruta + leite com achocolatado	Fruta	Papa de arroz + Feijão Músculo cozido com cenoura e batata + Salada	Mamadeira	Fruta	Sopa de legumes com arroz e músculo desfiado

Média Calórica Semanal: 781,42 kcal; 31,658 ptn.(g); 17,79033 lip.(g); 3,384 sat.(g); 121,7617 cho.(g); 12,67367 fib.(g); 459,6967 ca(mg); 5,030667 fe(mg); 697,4467 so(mg); 32,056 vit.C(mg); 92,06167 retinol(mcg).

*Os valores podem variar de acordo com as porções servidas.

Claudia B. Mierzva- Nutricionista CRN/8 5489



06 a 10	Desjejum 08:00 hr	Colação 09:30 hr	Almoço 11:00 hr	Colação 13:00 hr	Lanche da tarde 14:30 hr	Jantar 15:45 hr
SEGUNDA-FEIRA 06/05	Pão de forma com margarina + chá mate	Fruta	Papa de arroz + Feijão Quibe assado, polenta cremosa + Salada	Mamadeira	Fruta	Sopa de legumes com macarrão alfabeto e carne moída
TERÇA-FEIRA 07/05	Pão de forma com doce de leite + leite com achocolatado	Fruta	Papa de arroz + Feijão Frango de panela desfiado + Salada	Mamadeira	Fruta	Quirerinha cremosa + Molho de frango + Salada
QUARTA-FEIRA 08/05	Pão de forma com margarina + Chá mate	Fruta	Papa de arroz + Feijão Patinho refogado desfiado, macarrão + Salada	Mamadeira	Fruta	Sanduíche de presunto + Suco de fruta
QUINTA-FEIRA 09/05	Pão de forma com doce de leite + Leite com achocolatado	Fruta	Papa de arroz + Feijão Coxão mole de panela desfiado + Salada	Mamadeira	Fruta	Purê de batata com carne moída refogada + Salada
SEXTA-FEIRA 10/05	Pão de forma com doce de fruta + Leite integral	Fruta	Papa de arroz + Feijão + Batata Doce cozida Frango de panela desfiado + legumes cozidos	Mamadeira	Fruta	Sopa de feijão com macarrão e couve

Média Calórica Semanal: 845,604 kcal; 38,185 ptn.(g); 20,3594 lip.(g); 3,8528 sat.(g); 128,1632 cho.(g); 13,9232 fib.(g); 366,67 ca(mg); 5,1208 fe(mg); 699,84 so(mg); 30,0614 vit.C(mg); 95,507 retinol(mcg).

*Os valores podem variar de acordo com as porções servidas.

Claudia B. Mierzva- Nutricionista CRN/8 5489



13 a 17	Desjejum 08:00 hr	Colação 09:30 hr	Almoço 11:00 hr	Colação 13:00 hr	Lanche da tarde 14:30 hr	Jantar 15:45 hr
SEGUNDA-FEIRA 13/05	Cereal de milho + Leite integral	Fruta	Papa de arroz + Feijão Carne moída refogada, macarrão + Salada	Mamadeira	Fruta	Biscoito doce + Vitamina de banana com aveia
TERÇA-FEIRA 14/05	Pão de forma com doce de leite + Chá mate	Fruta	Papa de arroz + Feijão Músculo cozido desfiado, purê de batata + Salada	Mamadeira	Fruta	Sopa de legumes com macarrão de vegetais e carne moída
QUARTA-FEIRA 15/05	Pão de forma com margarina + Leite com achocolatado	Fruta	Papa de arroz + Feijão Molho de frango, polenta cremosa + Salada	Mamadeira	Fruta	Sanduíche natural + Suco de fruta
QUINTA-FEIRA 16/05	Pão de forma com doce de fruta + Chá mate	Fruta	Papa de arroz colorido (com cenoura e abobrinha) + Feijão Omelete + Salada	Mamadeira	Fruta	Purê de batata com caldo de feijão e músculo desfiado + Salada
SEXTA-FEIRA 17/05	Pão de forma com doce de leite + Leite integral	Fruta	Papa de arroz + Feijão Picadinho de frango, quixerinha + Salada	Mamadeira	Fruta	Sopa de feijão com macarrão e couve

Média Calórica Semanal: 875,012 kcal; 36,7232 ptn.(g); 20,5168 lip.(g); 3,481 sat.(g); 132,5204 cho.(g); 15,1488 fib.(g); 407,838 ca(mg); 5,1822 fe(mg); 678,26 so(mg); 65,8308 vit.C(mg); 81,797 retinol(mcg).

*Os valores podem variar de acordo com as porções servidas.

Claudia B. Mierzva- Nutricionista CRN/8 5489



20 a 24	Desjejum 08:00 hr	Colação 09:30 hr	Almoço 11:00 hr	Colação 13:00 hr	Lanche da tarde 14:30 hr	Jantar 15:45 hr
SEGUNDA-FEIRA 20/05	Pão de forma com margarina + Chá mate	Fruta	Papa de arroz + Feijão Carne moída refogada + Salada	Mamadeira	Fruta	Sopa de legumes com macarrão de vegetais e músculo desfiado
TERÇA-FEIRA 21/05	Pão de forma com doce de fruta + Leite com achocolatado	Fruta	Papa de arroz + Feijão Omelete, quixerinha cozida + Salada	Mamadeira	Fruta	Macarrão com molho de carne moída + Salada
QUARTA-FEIRA 22/05	Pão de forma com margarina + Chá mate	Fruta	Papa de arroz + Feijão Patinho refogado desfiado + Salada	Mamadeira	Fruta	Sopa de legumes com arroz e frango desfiado
QUINTA-FEIRA 23/05	Pão de forma com doce de fruta + Leite integral	Fruta	Papa de arroz + Feijão Frango de panela desfiado + Salada	Mamadeira	Fruta	Cuque caseiro + Bebida láctea de morango (Boa Safra)
SEXTA-FEIRA 24/05	Pão de forma com doce de leite + Chá mate	Fruta	Papa de arroz + Feijão + Batata doce assada Músculo cozido com cenoura + Salada	Mamadeira	Fruta	Risoto de frango com legumes

Média Calórica Semanal: 789,316 kcal; 34,6336 ptn.(g); 18,7966 lip.(g); 3,7934 sat.(g); 119,5686 cho.(g); 9,827 fib.(g); 350,93 ca(mg); 4,4782 fe(mg); 634,677 so(mg); 26,6124 vit.C(mg); 81,43 retinol(mcg).

*Os valores podem variar de acordo com as porções servidas.

Claudia B. Mierzva- Nutricionista CRN/8 5489



27 a 31	Desjejum 08:00 hr	Colação 09:30 hr	Almoço 11:00 hr	Colação 13:00 hr	Lanche da tarde 14:30 hr	Jantar 15:45 hr
SEGUNDA-FEIRA 27/05	Pão de forma com margarina + Chá mate	Fruta	Papa de arroz + Feijão Acém de panela desfiado + Salada	Mamadeira	Fruta	Sopa de legumes com músculo desfiado e macarrão
TERÇA-FEIRA 28/05	Pão de forma com doce de leite + Leite com achocolatado	Fruta	Papa de arroz + Feijão Quibe assado, purê de batata + Salada	Mamadeira	Fruta	logurte com polpa de fruta + Biscoito doce
QUARTA-FEIRA 29/05	Pão de forma com margarina + Chá mate	Fruta	Papa de arroz + Feijão Molho de frango, polenta cremosa + Salada	Mamadeira	Fruta	Mandioca cozida com caldo de feijão + Picadinho de carne bovina (coxão mole)
QUINTA-FEIRA 30/05	Pão de forma com doce de fruta + Chá mate	Fruta	Papa de arroz colorido (com cenoura e abobrinha) + Feijão Omelete + Salada	Mamadeira	Fruta	Sopa de feijão com macarrão e couve
SEXTA-FEIRA 31/05	Pão de forma com doce de leite + leite com achocolatado	Fruta	Papa de arroz + Feijão Frango de panela desfiado + Salada	Mamadeira	Fruta	Quirerinha cremosa + Molho de frango + Salada

Média Calórica Semanal: 847,0733 kcal; 37,68967 ptn.(g); 19,55333 lip.(g); 4,442667 sat.(g); 129,4523 cho.(g); 11,941 fib.(g); 368,9633 ca(mg); 5,203333 fe(mg); 634,0533 so(mg); 34,06567 vit.C(mg); 97,0 retinol(mcg).

*Os valores podem variar de acordo com as porções servidas.

Claudia B. Mierzva- Nutricionista CRN/8 5489