



Cardápio Mês de Outubro

CMEI Pingo de Gente – Berçário: 6 meses a 1 ano



30 a 04	Desjejum 08:00 hr	Colação 09:30 hr	Almoço 11:00	Colação 13:00 hr	Lanche da tarde 14:30 hr	Jantar 15:45 hr
SEGUNDA-FEIRA 30/09	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de arroz + Caldo de feijão Caldo de carne bovina (coxão mole) + salada cozida	Mamadeira	Papinha de fruta	Sopa de legumes com músculo desfiado e quixerinha
TERÇA-FEIRA 01/10	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de arroz + Caldo de feijão Omelete, purê de batata + salada cozida	Mamadeira	Papinha de fruta	Purê de batata com carne moída refogada + Salada cozida
QUARTA-FEIRA 02/10	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de arroz + Caldo de feijão Frango de panela desfiado, + papa de macarrão + legumes refogados	Mamadeira	Papinha de fruta	Sopa de beterraba com frango desfiado e batata
QUINTA-FEIRA 03/10	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de arroz + Caldo de feijão Carne moída refogada, polenta cremosa + salada cozida	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de arroz + Caldo de Feijão + caldo de carne bovina (coxão mole) + salada
SEXTA-FEIRA 04/10	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de arroz + Caldo de feijão Caldo de carne bovina (músculo)+ purê de batata doce + salada	Mamadeira	Papinha de fruta	Sopa de feijão com macarrão e couve

Média Calórica Semanal: 671,128 kcal; 33,32 ptn.(g); 17,7434 lip.(g); 3,1292 sat.(g); 96,5712 cho.(g); 12,2062 fib.(g); 568,974 ca(mg); 6,1828 fe(mg); 692,278 so(mg); 32,9084 so(mg); 122,567 retinol(mcg).

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



07 a 11	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 07/10	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de arroz + Caldo de feijão Omelete + Polenta cremosa + salada cozida	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de biscoito doce + leite integral
TERÇA-FEIRA 08/10	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de arroz + Caldo de feijão Caldo de carne bovina (patinho) + salada cozida	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de arroz com caldo de feijão e frango desfiado + Salada cozida
QUARTA-FEIRA 09/10	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de arroz + Caldo de feijão Omelete + Purê de batata cozida + salada cozida	Mamadeira	Papinha de fruta	Sopa de legumes com carne moída com macarrão
QUINTA-FEIRA 10/10	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de arroz + Caldo de feijão Frango desfiado, quixerinha cozida + salada cozida	Mamadeira	Papinha de fruta	Sopa de legumes com carne moída e macarrão
SEXTA-FEIRA 11/10	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de arroz + Feijão Coxão mole refogado desfiado + macarrão, legumes cozidos	Mamadeira	Papinha de fruta	Quixerinha cozida + carne moída refogada + Salada

Média Calórica Semanal: 697,608 kcal; 32,4306 ptn.(g); 19,0132 lip.(g); 3,0864 sat.(g); 101,7742 cho.(g); 13,666fib.(g); 609,136 ca(mg); 6,4944 fe(mg); 712,408 so(mg); 69,8128 vit.C(mg); 126,207 retinol(mcg).



14 a 18	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 14/10	Recesso escolar					
TERÇA-FEIRA 15/10	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de arroz + Caldo de Feijão Omelete + quixerinha cozida + salada	Mamadeira	Papinha de fruta	Sopa de legumes com frango e macarrão
QUARTA-FEIRA 16/10	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de arroz + Caldo de feijão Frango de panela desfiado + Purê de batata + salada cozida	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de arroz com frango desfiado e legumes cozidos
QUINTA-FEIRA 17/10	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de arroz colorido + Caldo de feijão Omelete + salada cozida	Mamadeira	Papinha de fruta	Quixerinha + carne moída refogada + salada cozida
SEXTA-FEIRA 18/10	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de arroz + Caldo de feijão Caldo de carne bovina (coxão mole), polenta cremosa + salada cozida	Mamadeira	Papinha de fruta	Sopa de legumes com carne moída com macarrão

Média Calórica Semanal: 683,128 kcal; 33,2746 ptn.(g); 19,9186 lip.(g); 3,8934 sat.(g); 94,3836 cho.(g); 9,116 fib.(g); 569,88 ca(mg); 6,1832 fe(mg); 706,803 so(mg); 34,1274 vit.C(mg); 125,51 retinol(mcg).

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



21 a 25	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 21/10	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de arroz + Caldo de feijão Caldo de carne bovina (patinho) + Purê de batata + salada cozida	Mamadeira	Papinha de fruta	Sopa de legumes com carne moída com macarrão
TERÇA-FEIRA 22/10	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de arroz + Caldo de feijão Omelete + salada cozida	Mamadeira	Papinha de fruta	Sopa de legumes com frango e macarrão
QUARTA-FEIRA 23/10	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de arroz + Caldo de feijão Carne moída refogada, macarrão + salada cozida	Mamadeira	Papinha de fruta	Sopa de feijão com macarrão e batata
QUINTA-FEIRA 24/10	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de arroz + Caldo de feijão Caldo de carne bovina (coxão mole)+ polenta cremosa + salada cozida	Mamadeira	Papinha de fruta	Polenta cremosa + Molho de frango + salada cozida
SEXTA-FEIRA 25/10	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de arroz + Caldo de feijão Omelete, legumes refogados	Mamadeira	Papinha de fruta	Sopa de legumes com músculo desfiado e macarrão

Média Calórica Semanal: 724,2067 kcal; 36,568 ptn.(g); 19,44667 lip.(g); 4,349333 sat.(g); 102,6573 cho.(g); 10,991 fib.(g); 598,23 ca(mg); 6,735 fe(mg); 679,6967so(mg); 39,34567 vit.C(mg); 130,4667 retinol(mcg).

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

Claudia B. Mierzva - Nutricionista CRN/8 5489



28 a 01	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 28/10	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de arroz + Caldo de feijão Caldo de carne bovina (acém), + purê de batata doce + legumes cozidos	Mamadeira	Papinha de fruta	Sopa de beterraba com frango e batata
TERÇA-FEIRA 29/10	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de arroz + Caldo de feijão Omelete + farofa de legumes + salada cozida	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de macarrão com molho de carne moída + salada
QUARTA-FEIRA 30/10	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de arroz + Caldo de feijão Caldo de carne bovina (coxão mole), quixerinha cozida + salada cozida	Mamadeira	Papinha de fruta	Sopa de legumes com arroz e frango
QUINTA-FEIRA 31/10	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de arroz + Caldo de feijão Carne moída refogada, papa de macarrão + salada cozida	Mamadeira	Papinha de fruta	Sopa de legumes com carne moída com macarrão
SEXTA-FEIRA 01/11	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de arroz + Caldo de feijão Caldo de carne bovina (patinho) + Polenta cremosa + salada cozida	Mamadeira	Papinha de fruta	Sopa de feijão com macarrão e batata

Média Calórica Semanal: 697,608 kcal; 32,4306 ptn.(g); 19,0132 lip.(g); 3,0864 sat.(g); 101,7742 cho.(g); 13,666fib.(g); 609,136 ca(mg); 6,4944 fe(mg); 712,408 so(mg); 69,8128 vit.C(mg); 126,207 retinol(mcg).

Claudia B. Mierzva - Nutricionista CRN/8 5489