



## Cardápio Mês de Outubro

### CMEI Pingo de Gente – Infantil I e II: 1 e 2 anos

30 a 04	<b>Desjejum</b> 08:00 hr	<b>Colação</b> 09:30 hr	<b>Almoço</b> 11:00	<b>Colação</b> 13:00 hr	<b>Lanche da tarde</b> 14:30 hr	<b>Jantar</b> 15:45 hr
<b>SEGUNDA-FEIRA</b> 30/09	Pão de forma com maionese + Chá mate	Fruta	Papa de arroz + Feijão Coxão mole refogado desfiado + salada	Mamadeira	Fruta	Sopa de legumes com músculo desfiado e quixerinha
<b>TERÇA-FEIRA</b> 01/10	Pão de forma com doce de fruta + Leite integral	Fruta	Papa de arroz + Feijão Omelete, batata cozida + salada	Mamadeira	Fruta	Purê de batata com carne moída refogada + Salada
<b>QUARTA-FEIRA</b> 02/10	Pão de forma com manteiga + Chá mate	Fruta	Papa de arroz + Feijão Frango de panela desfiado, + macarrão + legumes refogados	Mamadeira	Fruta	Sopa de beterraba com frango desfiado e batata
<b>QUINTA-FEIRA</b> 03/10	Pão de forma com maionese + Leite integral	Fruta	Papa de arroz + Feijão Carne moída refogada, polenta cremosa + salada	Mamadeira	Fruta	Papa de arroz + Feijão Coxão mole refogado desfiado + salada
<b>SEXTA-FEIRA</b> 04/10	Pão de forma com maionese+ Chá mate	Fruta	Papa de arroz + Feijão Músculo de panela desfiado + Batata doce cozida + salada	Mamadeira	Fruta	Cachorro quente + suco de fruta

Média calórica semanal: 836,482 kcal; 37,1108 ptn.(g); 20,1002 lip.(g); 4,003 sat.(g); 126,9092 cho.(g); 14,1146 fib.(g); 408,52 ca(mg); 5,106 fe(mg); 645,548 so(mg); 67,7214 vit.C(mg); 83,68 retinol(mcg).

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

**Claudia B. Mierzva - Nutricionista CRN/8 5489**



<b>07 a 11</b>	<b>Desjejum 08:30 hr</b>	<b>Colação 09:30 hr</b>	<b>Almoço 11:00 – 11:30 hr</b>	<b>Colação 13:30 hr</b>	<b>Lanche da tarde 14:30 hr</b>	<b>Jantar 15:45 hr</b>
<b>SEGUNDA-FEIRA 07/10</b>	Pão de forma com maionese + Chá mate	Fruta	Papa de arroz + Feijão Omelete + Polenta cremosa +salada	Mamadeira	Fruta	Biscoito doce + leite integral
<b>TERÇA-FEIRA 08/10</b>	Pão de forma com doce de fruta + Leite integral	Fruta	Papa de arroz + Feijão Carne bovina de panela (patinho desfiado) + salada	Mamadeira	Fruta	Papa de arroz com caldo de feijão e frango desfiado + Salada
<b>QUARTA-FEIRA 09/10</b>	Pão de forma com manteiga + Chá mate	Fruta	Papa de arroz + Feijão Omelete + batata cozida + salada	Mamadeira	Fruta	Torta salgada de carne moída com legumes + Chá
<b>QUINTA-FEIRA 10/10</b>	Pão de forma com maionese + Leite integral	Fruta	Papa de arroz + Feijão Frango ao molho, quixerinha cozida + salada	Mamadeira	Fruta	Sopa de legumes com carne moída e macarrão
<b>SEXTA-FEIRA 11/10</b>	Pão de forma com maionese+ Chá mate	Fruta	Papa de arroz + Feijão Coxão mole refogado desfiado + macarrão + legumes cozidos	Mamadeira	Fruta	Quixerinha cozida + Carne moída refogada + Salada

Média calórica semanal: 894,275 kcal; 34,938 ptn.(g); 17,2405 lip.(g); 2,68825 sat.(g); 145,4945 cho.(g); 11,28425 fib.(g); 405,8325 ca(mg); 4,93175 fe(mg); 612,67 so(mg); 61,8955 vit.C(mg); 83,6 retinol(mcg).

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

**Claudia B. Mierzva - Nutricionista CRN/8 5489**



14 a 18	<b>Desjejum</b> 08:30 hr	<b>Colação</b> 09:30 hr	<b>Almoço</b> 11:00 – 11:30 hr	<b>Colação</b> 13:30 hr	<b>Lanche da tarde</b> 14:30 hr	<b>Jantar</b> 15:45 hr
<b>SEGUNDA-FEIRA</b> 14/10	Recesso escolar					
<b>TERÇA-FEIRA</b> 15/10	Pão de forma com maionese + Chá mate	Fruta	Papa de arroz + Feijão Omelete + quixerinha cozida + salada	Mamadeira	Fruta	Sopa de legumes com frango e macarrão
<b>QUARTA-FEIRA</b> 16/10	Pão de forma com manteiga + Chá mate	Fruta	Papa de arroz + Feijão Frango de panela + purê de batata + salada	Mamadeira	Fruta	Cereal bolinha de chocolate (sucrilhos) + Leite integral
<b>QUINTA-FEIRA</b> 17/10	Pão de forma com maionese + Leite integral	Fruta	Papa de arroz + Feijão Omelete + farofa de legumes + salada	Mamadeira	Fruta	Quixerinha + carne moída refogada + salada
<b>SEXTA-FEIRA</b> 18/10	Pão de forma com maionese+ Chá mate	Fruta	Papa de arroz + Feijão Picadinho de carne bovina (coxão mole em cubos), polenta cremosa + salada	Mamadeira	Fruta	Pão francês com carne moída + chá

Média calórica semanal: 824,934 kcal; 36,6622 ptn.(g); 20,177 lip.(g); 3,8652 sat.(g); 121,0222 cho.(g); 14,0368 fib.(g); 381,416 ca(mg); 5,0232 fe(mg); 709,488 so(mg); 50,8248 vit.C(mg); 80,697 retinol(mcg).

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

**Claudia B. Mierzva - Nutricionista CRN/8 5489**



<b>21 a 25</b>	<b>Desjejum 08:00 hr</b>	<b>Colação 09:30 hr</b>	<b>Almoço 11:00 hr</b>	<b>Colação 13:00 hr</b>	<b>Lanche da tarde 14:30 hr</b>	<b>Jantar 15:45 hr</b>
<b>SEGUNDA-FEIRA 21/10</b>	Pão de forma com maionese + Chá mate	Fruta	Papa de arroz + Feijão Picadinho de carne bovina (patinho) + purê de batata + salada	Mamadeira	Fruta	Sopa de legumes com carne moída com macarrão
<b>TERÇA-FEIRA 22/10</b>	Pão de forma com doce de fruta + Leite integral	Fruta	Papa de arroz + Feijão Omelete + farofa de legumes + salada	Mamadeira	Fruta	Sopa de legumes com frango e macarrão
<b>QUARTA-FEIRA 23/10</b>	Pão de forma com manteiga + Chá mate	Fruta	Papa de arroz + Feijão Carne moída refogada + Purê de batata + salada	Mamadeira	Fruta	Pão integral com queijo +leite integral
<b>QUINTA-FEIRA 24/10</b>	Pão de forma com maionese + Leite integral	Fruta	Papa de arroz + Feijão Picadinho de carne bovina (coxão mole)+ polenta cremosa + salada	Mamadeira	Fruta	Polenta cremosa + Molho de frango + Salada
<b>SEXTA-FEIRA 25/10</b>	Pão de forma com maionese+ Chá mate	Fruta	Papa de arroz + Feijão Omelete, farofa de legumes + salada	Mamadeira	Fruta	Sopa de legumes com músculo desfiado e macarrão

Média calórica semanal: 881,5 kcal; 37,857 ptn.(g); 21,76325 lip.(g); 3,9885 sat.(g); 135,0483 cho.(g); 12,995 fib.(g); 374,905 ca(mg); 4,91525 fe(mg); 810,16 so(mg); 42,25425 vit.C(mg); 86,7125 retinol(mcg).

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

**Claudia B. Mierzva - Nutricionista CRN/8 5489**



28 a 01	<b>Desjejum</b> 08:00 hr	<b>Colação</b> 09:30 hr	<b>Almoço</b> 11:00 hr	<b>Colação</b> 13:00 hr	<b>Lanche da tarde</b> 14:30 hr	<b>Jantar</b> 15:45 hr
<b>SEGUNDA-FEIRA</b> 28/10	Pão de forma com maionese + Chá mate	Fruta	Papa de arroz + Feijão Picadinho de carne bovina (acém), + Batata doce cozida + Salada	Mamadeira	Fruta	Sopa de beterraba com frango e batata
<b>TERÇA-FEIRA</b> 29/10	Pão de forma com doce de fruta + Leite integral	Fruta	Papa de arroz + Feijão Omelete + farofa de legumes + Salada	Mamadeira	Fruta	Macarrão com molho de carne moída + salada
<b>QUARTA-FEIRA</b> 30/10	Pão de forma com manteiga + Chá mate	Fruta	Papa de arroz + Feijão Picadinho de carne bovina (coxão mole), quierinha cozida + salada	Mamadeira	Fruta	Pão integral com queijo + leite integral
<b>QUINTA-FEIRA</b> 31/11	Pão de forma com maionese + Leite integral	Fruta	Papa de arroz + Feijão Carne moída refogada, macarrão + salada	Mamadeira	Fruta	Sopa de legumes com carne moída com macarrão
<b>SEXTA-FEIRA</b> 01/11	Pão de forma com maionese+ Chá mate	Fruta	Papa de arroz + Feijão Carne bovina (patinho refogado desfiado) + polenta cremosa + salada	Mamadeira	Fruta	Sopa de feijão com macarrão e batata

Média calórica semanal: 836,482 kcal; 37,1108 ptn.(g); 20,1002 lip.(g); 4,003 sat.(g); 126,9092 cho.(g); 14,1146 fib.(g); 408,52 ca(mg); 5,106 fe(mg); 645,548 so(mg); 67,7214 vit.C(mg); 83,68 retinol(mcg).

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

**Claudia B. Mierzva - Nutricionista CRN/8 5489**