



Cardápio Mês de Outubro

CMEI Pingo de Gente – infantil: 6 meses a 12 meses



02 a 06	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 02/10	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de Arroz + Caldo de Feijão Quirerinha cremosa + Carne moída refogada + legumes cozidos (cenoura, abobrinha e repolho)	Mamadeira	Papinha de fruta	Papinha de bolacha/vitamina de mamão
TERÇA-FEIRA 03/10	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de Arroz + Caldo de Feijão Caldo de carne bovina (patinho) + salada cozida	Mamadeira	Papinha de fruta	Sopa de legumes com arroz e frango
QUARTA-FEIRA 04/10	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de Arroz + Caldo de Feijão Caldo de carne bovina (Músculo) Purê de batata + salada cozida	Mamadeira	Papinha de fruta	Quirerinha cozida + molho de frango + salada cozida
QUINTA-FEIRA 05/10	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de Arroz + Caldo de Feijão Omelete,+ polenta cremosa + salada cozida	Mamadeira	Papinha de fruta	Sopa de legumes com músculo desfiado e macarrão
SEXTA-FEIRA 06/10	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de Arroz + Caldo de Feijão Carne moída refogada, + legumes cozidos	Mamadeira	Papinha de fruta	Sopa de feijão com macarrão e batata

Média Calórica Semanal: 661,6867 kcal; 30,19967 ptn.(g); 17,54367 lip.(g); 2,790667 sat.(g); 95,59 cho.(g); 11,44867 fib.(g); 682,4133 ca(mg); 6,292333 fe(mg); 715,1067 so(mg); 36,941 vit.C(mg); 125,4617 retinol(mcg).

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



09 a 13	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 09/10	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de Arroz + Caldo de Feijão Omelete, purê de batata + salada cozida	Mamadeira	Papinha de fruta	Sopa de feijão com macarrão, batata e couve
TERÇA-FEIRA 10/10	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de Arroz + Caldo de Feijão Molho de frango + salada cozida	Mamadeira	Papinha de fruta	Sopa de legumes com carne moída com macarrão
QUARTA-FEIRA 11/10	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de Arroz + Caldo de Feijão Caldo de carne bovina (Patinho) polenta cremosa + salada cozida	Mamadeira	Papinha de fruta	Polenta cremosa + Caldo de carne bovina (Patinho) + salada cozida
QUINTA-FEIRA 12/10	Feriado					
SEXTA-FEIRA 13/10	Recesso					

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.

Claudia B. Mierzva - Nutricionista CRN/8 5489



16 a 20	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 16/10	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de Arroz + Caldo de Feijão Caldo de carne bovina (coxão mole) + salada cozida	Mamadeira	Papinha de fruta	Quirerinha cozida + Carne moída refogada + salada cozida
TERÇA-FEIRA 17/10	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de Arroz + Caldo de Feijão Molho de frango + Purê de batata doce + salada cozida	Mamadeira	Papinha de fruta	Sopa de feijão com macarrão, batata e couve
QUARTA-FEIRA 18/10	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de Arroz + Caldo de Feijão Carne moída refogada, purê de batata + salada cozida	Mamadeira	Papinha de fruta	Sopa de beterraba com batata e frango
QUINTA-FEIRA 19/10	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de Arroz + Caldo de Feijão Molho de frango, papa de macarrão + salada cozida	Mamadeira	Papinha de fruta	Polenta cremosa + Molho de frango + salada cozida
SEXTA-FEIRA 20/10	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de Arroz + Caldo de Feijão Omelete + salada cozida	Mamadeira	Papinha de fruta	Sopa de legumes com músculo desfiado e macarrão

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



23 a 27	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 23/10	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de Arroz+ Caldo de Feijão Caldo de carne bovina (coxão mole) + Salada cozida	Mamadeira	Papinha de fruta	Quirerinha cozida + Caldo de carne bovina (coxão mole em cubos) + salada cozida
TERÇA-FEIRA 24/10	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de Arroz + Caldo de Feijão Omelete + purê de batata + Salada cozida	Mamadeira	Papinha de fruta	Sopa de legumes com carne moída e macarrão
QUARTA-FEIRA 25/10	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de Arroz + Caldo de Feijão Caldo de carne bovina (patinho), quirerinha cozida + salada cozida	Mamadeira	Papinha de fruta	Sopa de legumes com arroz e frango
QUINTA-FEIRA 26/10	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de Arroz + Caldo de Feijão Omelete, papa de macarrão + salada cozida	Mamadeira	Papinha de fruta	Vitamina de banana + Papinha de biscoito doce
SEXTA-FEIRA 27/10	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de Arroz + Caldo de Feijão Carne de carne bovina (patinho) + salada cozida	Mamadeira	Papinha de fruta	Sopa de feijão com macarrão e batata

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.

Claudia B. Mierzva - Nutricionista CRN/8 5489



30 a 03	Desjejum 08:30 hr	Colação 09:30 hr	Almoço 11:00 – 11:30 hr	Colação 13:00 hr	Lanche da tarde 14:30 hr	Jantar 15:45 hr
SEGUNDA-FEIRA 30/10	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de Arroz + Caldo de Feijão Omelete, polenta cremosa + salada cozida	Mamadeira	Papinha de fruta	Quirerinha cozida + Frango ao molho + salada cozida
TERÇA-FEIRA 31/10	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 macarrão e músculo desfiado
QUARTA-FEIRA 01/11	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de Arroz + Caldo de Feijão Quirerinha cremosa + carne moída refogada + salada cozida	Mamadeira	Papinha de fruta	Purê de batata + carne moída refogada + salada cozida
QUINTA-FEIRA 02/11	Feriado					
SEXTA-FEIRA 03/11	Recesso					

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 CRN8 5489