



## Cardápio Mês de Abril

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



| 03 a 07                       | <b>Desjejum</b><br>08:00 hr                     | <b>Colação</b><br>09:30 hr | <b>Almoço</b><br>11:00 hr  | <b>Colação</b><br>13:00 hr | <b>Lanche da tarde</b><br>14:30 hr | <b>Jantar</b><br>15:45 hr                    |
|-------------------------------|---|----------------------------|--|----------------------------|------------------------------------|--|
| <b>SEGUNDA-FEIRA</b><br>03/04 | Pão de forma com maionese + Chá mate            | Fruta                      | Papa de arroz + Feijão<br>Patinho refogado desfiado + Salada                 | Mamadeira                  | Fruta                              | Sopa de legumes com macarrão e carne moída   |
| <b>TERÇA-FEIRA</b><br>04/04   | Pão de forma com doce de fruta + Leite integral | Fruta                      | Papa de arroz + Feijão<br>Acém refogado desfiado + Salada                    | Mamadeira                  | Fruta                              | Polenta + músculo desfiado                   |
| <b>QUARTA-FEIRA</b><br>05/04  | Pão de forma com manteiga + Chá mate            | Fruta                      | Papa de arroz + Feijão<br>Omelete, legumes cozidos + Salada                  | Mamadeira                  | Fruta                              | Cereal de milho (sucrilhos) + Leite integral |
| <b>QUINTA-FEIRA</b><br>06/04  | Pão de forma com maionese + Leite integral      | Fruta                      | Papa de arroz + Feijão<br>Acém refogado desfiado + purê de batata + + Salada | Mamadeira                  | Fruta                              | Quirerinha cremosa + músculo desfiado        |
| <b>SEXTA-FEIRA</b><br>07/04   | Feriado   |                            |  |                            |                                    |  |

Média calórica semanal: 805,864 kcal; 34,4748 ptn.(g); 18,0458 lip.(g); 3,3832 sat.(g); 122,0188 cho.(g); 14,078 fib.(g); 349,8 ca(mg); 4,7126 fe(mg); 655,952 so(mg); 41,1122 vit.C(mg); 66,337 retinol(mcg).

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



| 10 a 14                       | <b>Desjejum</b><br>08:00 hr                     | <b>Colação</b><br>09:30 hr | <b>Almoço</b><br>11:00 hr   | <b>Colação</b><br>13:00 hr | <b>Lanche da tarde</b><br>14:30 hr | <b>Jantar</b><br>15:45 hr                      |
|-------------------------------|---|----------------------------|---|----------------------------|------------------------------------|--|
| <b>SEGUNDA-FEIRA</b><br>10/04 | Pão de forma com maionese + Chá mate            | Fruta                      | Papa de arroz + Feijão<br>Carne moída refogada, macarrão + Salada             | Mamadeira                  | Fruta                              | Torta Salgada de legumes e carne moída +Chá    |
| <b>TERÇA-FEIRA</b><br>11/04   | Pão de forma com doce de fruta + Leite integral | Fruta                      | Papa de arroz + Feijão<br>Músculo cozido desfiado + purê de mandioca + Salada | Mamadeira                  | Fruta                              | Sopa de legumes com macarrão e carne moída     |
| <b>QUARTA-FEIRA</b><br>12/04  | Pão de forma com manteiga + Chá mate            | Fruta                      | Papa de arroz + Feijão<br>Molho de frango, polenta cremosa + Salada           | Mamadeira                  | Fruta                              | Sanduíche natural + Suco de fruta              |
| <b>QUINTA-FEIRA</b><br>13/04  | Pão de forma com maionese + Leite integral      | Fruta                      | Papa de arroz colorido (com cenoura e abobrinha) + Feijão<br>Omelete + Salada | Mamadeira                  | Fruta                              | Quirerinha cremosa e músculo desfiado + Salada |
| <b>SEXTA-FEIRA</b><br>14/04   | Pão de forma com maionese + Chá mate            | Fruta                      | Papa de arroz + Feijão<br>Carne moída refogada com batata + Salada            | Mamadeira                  | Fruta                              | Sopa de legumes com macarrão e frango desfiado |

Média calórica semanal: 885,172 kcal; 38,2292 ptn.(g); 20,4138 lip.(g); 3,393 sat.(g); 133,7104 cho.(g); 15,2788 fib.(g); 408,448 ca(mg); 5,1512 fe(mg); 679,3 so(mg); 66,2108 vit.C(mg); 81,797 retinol(mcg).

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

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



| 17 a 21                       | <b>Desjejum</b><br>08:00 hr                         | <b>Colação</b><br>09:30 hr | <b>Almoço</b><br>11:00 hr   | <b>Colação</b><br>13:00 hr | <b>Lanche da tarde</b><br>14:30 hr | <b>Jantar</b><br>15:45 hr  |
|-------------------------------|---|----------------------------|---|----------------------------|------------------------------------|--|
| <b>SEGUNDA-FEIRA</b><br>17/04 | Pão de forma com maionese + Chá mate                | Fruta                      | Papa de arroz + Feijão<br>Molho de frango + macarrão<br>+ Salada                  | Mamadeira                  | Fruta                              | Sopa de legumes com macarrão e carne moída                           |
| <b>TERÇA-FEIRA</b><br>18/04   | Pão de forma com doce de fruta + Leite integral     | Fruta                      | Papa de arroz + Feijão<br>Músculo cozido desfiado + purê de Mandioca<br>+ Salada  | Mamadeira                  | Fruta                              | Polenta cremosa + caldo de feijão + carne moída refogada com legumes |
| <b>QUARTA-FEIRA</b><br>19/04  | Pão de forma integral com manteiga + Chá mate       | Fruta                      | Papa de arroz cozido com cenoura + Feijão + Patinho refogado desfiado<br>+ Salada | Mamadeira                  | Fruta                              | Cereal de milho (sucrilhos) + Leite integral                         |
| <b>QUINTA-FEIRA</b><br>20/04  | Pão de forma integral com maionese + Leite integral | Fruta                      | Papa de arroz + Feijão<br>+ Omelete<br>+ Salada                                   | Mamadeira                  | Fruta                              | Sopa de legumes com macarrão e frango desfiado                       |
| <b>SEXTA-FEIRA</b><br>21/04   | Feriado   |                            |   |                            |                                    |  |

Média calórica semanal: 837,926 kcal; 38,8486 ptn.(g); 19,1494 lip.(g); 3,6304 sat.(g); 127,5 cho.(g); 11,9514 fib.(g); 387,282 ca(mg); 4,9728 fe(mg); 639,766 so(mg); 42,1572 vit.C(mg); 96,35 retinol(mcg).

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

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



| 24 a 28                              | <b>Desjejum</b><br>08:00 hr                         | <b>Colação</b><br>09:30 hr | <b>Almoço</b><br>11:00 hr  | <b>Colação</b><br>13:00 hr | <b>Lanche da tarde</b><br>14:30 hr | <b>Jantar</b><br>15:45 hr                         |
|--------------------------------------|---|----------------------------|--|----------------------------|------------------------------------|---|
| <b>SEGUNDA-FEIRA</b><br><b>24/04</b> | Pão de forma com maionese + Chá mate                | Fruta                      | Papa de arroz + Feijão Patinho refogado desfiado + Salada                    | Mamadeira                  | Fruta                              | Sopa de legumes com quixerinha e músculo desfiado |
| <b>TERÇA-FEIRA</b><br><b>25/04</b>   | Pão de forma com doce de fruta + Leite integral     | Fruta                      | Papa de arroz + Feijão Frango de panela desfiado, legumes refogados + Salada | Mamadeira                  | Fruta                              | Macarrão com molho de carne moída + salada        |
| <b>QUARTA-FEIRA</b><br><b>26/04</b>  | Pão de forma integral com manteiga + Chá mate       | Fruta                      | Papa de arroz + Feijão Acém refogado desfiado + legumes cozidos + Salada     | Mamadeira                  | Fruta                              | Vitamina de banana + biscoito salgado             |
| <b>QUINTA-FEIRA</b><br><b>27/04</b>  | Pão de forma integral com maionese + Leite integral | Fruta                      | Pierogue de batata c/carne moída + Farofa de legumes + Salada                | Mamadeira                  | Fruta                              | Pão integral c/queijo +leite integral             |
| <b>SEXTA-FEIRA</b><br><b>28/04</b>   | Pão de forma com maionese + Chá mate                | Fruta                      | Arroz + Feijão Omelete, legumes cozidos + Salada                             | Mamadeira                  | Fruta                              | Pierogue de batata c/carne moída + salada         |

Média calórica semanal: 837,926 kcal; 38,8486 ptn.(g); 19,1494 lip.(g); 3,6304 sat.(g); 127,5 cho.(g); 11,9514 fib.(g); 387,282 ca(mg); 4,9728 fe(mg); 639,766 so(mg); 42,1572 vit.C(mg); 96,35 retinol(mcg).

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

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