



Cardápio Mês de Abril

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



01 a 05	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 01/04	Recesso					
TERÇA-FEIRA 02/04	Pão de forma com doce de fruta + Leite integral	Fruta	Papa de arroz + Feijão Patinho refogado desfiado + quireirinha cozida + Salada	Mamadeira	Fruta	Polenta cremosa + músculo desfiado + Salada
QUARTA-FEIRA 03/04	Pão de forma com manteiga + Chá mate	Fruta	Papa de arroz + Feijão Omelete, + polenta cremosa + legumes cozidos	Mamadeira	Fruta	Cereal de milho (sucrilhos) + Leite integral
QUINTA-FEIRA 04/04	Pão de forma com maionese + Leite integral	Fruta	Papa de arroz + Feijão Coxão mole refogado desfiado + purê de batata + + Salada	Mamadeira	Fruta	Quireirinha cremosa + músculo desfiado + salada
SEXTA-FEIRA 05/04	Pão de forma com maionese + Chá mate	Fruta	Papa de arroz + Feijão + Omelete + polenta cremosa + Salada	Mamadeira	Fruta	Papa de arroz cozido com cenoura + Caldo de Feijão + Coxão mole refogado desfiado + Salada

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.



08 a 12	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 08/04	Pão de forma com maionese + Chá mate	Fruta	Papa de arroz + Feijão Pierogue de batata c/ Carne moída refogada, + Salada	Mamadeira	Fruta	Torta Salgada de legumes e carne moída +Chá
TERÇA-FEIRA 09/04	Pão de forma com doce de fruta + Leite integral	Fruta	Papa de arroz + Feijão Músculo cozido desfiado + Salada	Mamadeira	Fruta	Sopa de legumes com macarrão e carne moída
QUARTA-FEIRA 10/04	Pão de forma com manteiga + Chá mate	Fruta	Papa de arroz + Feijão Molho de frango, polenta cremosa + Salada	Mamadeira	Fruta	Sanduíche de presunto + Suco de fruta
QUINTA-FEIRA 11/04	Pão de forma com maionese + Leite integral	Fruta	Papa de arroz colorido (com cenoura e abobrinha) + Feijão Omelete + farofa de legumes + Salada	Mamadeira	Fruta	Purê de batata salsa + músculo desfiado + Salada
SEXTA-FEIRA 12/04	Pão de forma com maionese + Chá mate	Fruta	Papa de arroz + Feijão 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



15 a 19	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 15/04	Pão de forma com maionese + Chá mate	Fruta	Papa de arroz + Feijão Molho de frango + Purê de batata salsa +Salada	Mamadeira	Fruta	Sopa de legumes com mandioca e carne moída
TERÇA-FEIRA 16/04	Pão de forma com doce de fruta + Leite integral	Fruta	Papa de arroz + Feijão Omelete + Farofa de legumes + Salada	Mamadeira	Fruta	Polenta cremosa + caldo de feijão + carne moída refogada com legumes
QUARTA-FEIRA 17/04	Pão de forma integral com manteiga + Chá mate	Fruta	Papa de arroz cozido + Feijão + Patinho refogado desfiado + Salada	Mamadeira	Fruta	Cereal de milho (sucrilhos) + Leite integral
QUINTA-FEIRA 18/04	Pão de forma integral com maionese + Leite integral	Fruta	Papa de arroz + Feijão +Omelete + polenta cremosa + Salada	Mamadeira	Fruta	Sopa de legumes com macarrão e frango desfiado
SEXTA-FEIRA 19/04	Pão de forma com maionese + Chá mate	Fruta	Papa de arroz + Feijão Molho de frango +macarrão +Salada	Mamadeira	Fruta	Sopa de feijão com macarrão e batata

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



22 a 26	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 22/04	Pão de forma com maionese + Chá mate	Fruta	Papa de arroz + Feijão Patinho refogado desfiado + Salada	Mamadeira	Fruta	Sopa de legumes com quirerinha e músculo desfiado
TERÇA-FEIRA 23/04	Pão de forma com doce de fruta + Leite integral	Fruta	Papa de arroz + Feijão Omelete, quirerinha cozida + Salada	Mamadeira	Fruta	Macarrão com molho de carne moída + salada
QUARTA-FEIRA 24/04	Pão de forma integral com manteiga + Chá mate	Fruta	Papa de arroz + Feijão Coxão mole refogado desfiado +Purê de batata doce + Salada	Mamadeira	Fruta	Bolo de laranja + suco de uva
QUINTA-FEIRA 25/04	Pão de forma integral com maionese + Leite integral	Fruta	Papa de arroz + Feijão + carne de frango desfiado + Farofa de legumes + Salada	Mamadeira	Fruta	Pão integral c/presunto +leite integral
SEXTA-FEIRA 26/04	Pão de forma com maionese + Chá mate	Fruta	Arroz + Feijão Omelete, + purê de batata + Salada	Mamadeira	Fruta	Farofa de legumes 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



29 a 03	Desjejum 08:00 hr	Colação 09:30 hr	Almoço 11:00 hr	Colação 13:30 hr	Lanche da tarde 14:30 hr	Jantar 15:45 hr
SEGUNDA-FEIRA 29/04	Pão de forma com maionese + Chá mate	Fruta	Papa de Arroz + Feijão Frango de panela c/ batata + Salada	Mamadeira	Fruta	Sopa de legumes com macarrão e frango desfiado
TERÇA-FEIRA 30/04	Pão de forma com doce de fruta + Leite integral	Fruta	Papa de arroz + Feijão Patinho refogado desfiado + Salada	Mamadeira	Fruta	Sopa de legumes com quixerinha e músculo desfiado
QUARTA-FEIRA 01/05	Feriado					
QUINTA-FEIRA 02/05	Pão de forma com maionese + Leite integral	Fruta	Papa de Arroz + Feijão Omelete, farofa de legumes + Salada	Mamadeira	Fruta	Sanduíche de presunto + Leite integral
SEXTA-FEIRA 03/05	Pão de forma com maionese+ Chá mate	Fruta	Papa de Arroz + Feijão + Picadinho de carne bovina (coxão mole) + purê de batata doce + Salada	Mamadeira	Fruta	Purê de batata com Carne moída refogada + Salada

Média Calórica Semanal: 790,776 kcal; 35,95 ptn.(g); 17,2496 lip.(g); 3,9568 sat.(g); 129,9738 cho.(g); 16,0388 fib.(g); 116,458 ca(mg); 3,7872 fe(mg); 626,958 so(mg); 24,6596 vit.C(mg); 35,507 retinol(mcg).

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

Claudia B. Mierzva - Nutricionista CRN/8 5489