



Cardápio Mês de Abril

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



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	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de arroz + Caldo de feijão + caldo de carne bovina (patinho) + quixerinha cozida + salada cozida	Mamadeira	Papinha de fruta	Polenta cremosa + músculo desfiado + Salada cozida
QUARTA-FEIRA 03/04	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de arroz + Caldo de feijão + Omelete + polenta cremosa + salada cozida	Mamadeira	Papinha de fruta	Purê de batata + carne moída refogada + salada cozida
QUINTA-FEIRA 04/04	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de arroz + Caldo de feijão + caldo de carne bovina (coxão mole) + purê de batata + salada cozida	Mamadeira	Papinha de fruta	Quixerinha cremosa + caldo de carne bovina (Músculo) + salada cozida
SEXTA-FEIRA 05/04	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de arroz + Caldo de feijão + Omelete + polenta cremosa + salada cozida	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de arroz + Caldo de Feijão + Caldo de carne bovina (Coxão mole) + Salada cozida

Média calórica semanal: 604,9925 kcal; 28,84025 ptn.(g); 17,259 lip.(g); 2,83 sat.(g); 85,46375 cho.(g); 11,58775 fib.(g); 572,3725 ca(mg); 6,0255 fe(mg); 659,6425 so(mg); 39,3445 vit.C(mg); 122,7838 retinol(mcg).

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



08 a 12	Desjejum 08:00 hr	Coação 09:30 hr	Almoço 11:00 hr	Coação 13:00 hr	Lanche da tarde 14:30 hr	Jantar 15:45 hr
SEGUNDA-FEIRA 08/04	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de arroz + Caldo de feijão + carne moída refogada, purê de batata + salada cozida	Mamadeira	Papinha de fruta	Sopa de legumes com macarrão alfabeto e carne moída
TERÇA-FEIRA 09/04	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de arroz + Caldo de feijão + caldo de carne bovina (Músculo) + salada cozida	Mamadeira	Papinha de fruta	Sopa de legumes com macarrão e carne moída
QUARTA-FEIRA 10/04	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de arroz + Caldo de feijão Molho de frango, polenta cremosa + salada cozida	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de macarrão + molho de frango + salada cozida
QUINTA-FEIRA 11/04	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de arroz + Caldo de feijão + Omelete + legumes cozidos	Mamadeira	Papinha de fruta	Purê de batata salsa + caldo de carne bovina (Músculo) + Salada cozida
SEXTA-FEIRA 12/04	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de arroz + Caldo de feijão + Carne moída refogada com purê de batata + salada cozida	Mamadeira	Papinha de fruta	Sopa de legumes com macarrão e frango desfiado

Média calórica semanal: 638,906 kcal; 32,2698 ptn.(g); 16,946 lip.(g); 2,7392 sat.(g); 91,1854 cho.(g); 11,7376 fib.(g); 587,148 ca(mg); 6,121 fe(mg); 689,204 so(mg); 47,0044 vit.C(mg); 122,897 retinol(mcg).

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

Claudia B. Mierzva - Nutricionista CRN/8 5489



15 a 19	Desjejum 08:30 hr	Colação 09:30 hr	Almoço 11:00 – 11:30 hr	Colação 13:30 hr	Lanche da tarde 14:30 hr	Lanche da tarde 15:45 hr
SEGUNDA-FEIRA 15/04	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de arroz + Caldo de feijão + Molho de frango + purê de batata salsa + salada cozida	Mamadeira	Papinha de fruta	Sopa de legumes com mandioca e carne moída
TERÇA-FEIRA 16/04	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de arroz + Caldo de feijão Omelete + purê de batata + salada	Mamadeira	Papinha de fruta	Polenta cremosa + caldo de feijão + carne moída refogada com legumes
QUARTA-FEIRA 17/04	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de arroz + Caldo de feijão + caldo de carne bovina (patinho), + salada cozida	Mamadeira	Papinha de fruta	Sopa de beterraba com batata e frango desfiado
QUINTA-FEIRA 18/04	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de arroz + Caldo de feijão + Omelete + salada cozida	Mamadeira	Papinha de fruta	Sopa de legumes com macarrão e frango desfiado
SEXTA-FEIRA 19/04	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de arroz + Caldo de feijão + Molho de frango + papa de macarrão+ salada cozida	Mamadeira	Papinha de fruta	Sopa de feijão com macarrão e batata

Média calórica semanal: 606,078 kcal; 25,9532 ptn.(g); 16,5248 lip.(g); 2,3424 sat.(g); 90,6188 cho.(g); 9,964 fib.(g); 588,56 ca(mg); 5,6946 fe(mg); 652,718 so(mg); 77,3672 vit.C(mg); 123,307 retinol(mcg).

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

Claudia B. Mierzva - Nutricionista CRN/8 5489



22 a 26	Desjejum 08:30 hr	Colação 09:30 hr	Almoço 11:00 – 11:30 hr	Colação 13:30 hr	Lanche de fruta 14:30 hr	Lanche da tarde 15:45 hr
SEGUNDA-FEIRA 22/04	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 quixerinha e músculo desfiado
TERÇA-FEIRA 23/04	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de arroz + Caldo de feijão Omelete, quixerinha cozida + legumes refogados	Mamadeira	Papinha de fruta	Purê de batata com caldo de feijão + carne moída refogada + salada cozida
QUARTA-FEIRA 24/04	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de arroz + Caldo de feijão Caldo de carne bovina (coxão mole) + purê de batata doce + legumes cozidos	Mamadeira	Papinha de fruta	Quixerinha cozida + caldo de carne bovina (acém) + salada cozida
QUINTA-FEIRA 25/04	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de arroz + caldo de feijão + frango desfiado + salada cozida	Mamadeira	Papinha de fruta	Polenta cremosa + caldo de feijão + molho de frango com legumes cozidos
SEXTA-FEIRA 26/04	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de arroz + Caldo de feijão + Omelete + purê de batata + legumes cozidos	Mamadeira	Papinha de fruta	Sopa de legumes com macarrão e carne moída

Média calórica semanal: 662,888 kcal; 32,7598 ptn.(g); 17,9078 lip.(g); 3,0604 sat.(g); 94,9398 cho.(g); 10,564 fib.(g); 587,188 ca(mg); 6,1546 fe(mg); 664,074 so(mg); 42,0572 vit.C(mg); 123,37 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 13:00 hr	Lanche da tarde 14:30 hr	Jantar 15:45 hr
SEGUNDA-FEIRA 29/04	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de Arroz + Caldo de feijão Frango de panela desfiado c/ purê de batata + Salada	Mamadeira	Papinha de fruta	Sopa de legumes com macarrão e frango desfiado
TERÇA-FEIRA 30/04	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 quixerinha e músculo desfiado
QUARTA-FEIRA 01/05	Feriado					
QUINTA-FEIRA 02/05	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de arroz + Caldo de feijão Omelete + Salada cozida	Mamadeira	Papinha de fruta	Sopa de legumes com arroz e músculo desfiado
SEXTA-FEIRA 03/05	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de arroz + Caldo de feijão Caldo de carne bovina (coxão mole) + Purê de batata doce + Salada cozida	Mamadeira	Papinha de fruta	Purê de batata com Carne moída refogada + Salada

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.

Claudia B. Mierzva - Nutricionista CRN/8 5489

Observações:

- A papinha de fruta pode ser enriquecida acrescentando farinha láctea em alguns dias da semana.
- Os alimentos devem ser bem cozidos, até ficarem bem macios. Todas as preparações devem ser amassadas com garfo e não batidas (liquidificadas) ou passadas na peneira, para que estejam em uma consistência adequada para a alimentação dos bebês. A papa deve ficar consistente, em forma de purê grosso.
- Assim como deve ser um cuidado maior com as carnes, que devem ser bem cozidas e depois desfiadas em pedaços bem pequeninhos para facilitar a alimentação dos mesmos.
- Cuidar com a quantidade de sal, pois é nessa fase que as crianças estão conhecendo os alimentos, e é necessário que elas conheçam o sabor original dos produtos, principalmente de verduras e legumes.
- Servir sempre pequenas porções para que eles possam experimentar os alimentos, se a criança consumir o que foi servido pode ser feita a repetição, evitando assim também o desperdício de alimentos.
- Cuidar com a temperatura do alimento no momento de servir, este deve ser preparado com antecedência e com tempo suficiente para que atinja uma temperatura adequada (morna) para o consumo.
- Nunca servir chás próximos ou durante as refeições, pois esta bebida atrapalha a absorção dos nutrientes principalmente o ferro. Sempre preferir, se necessário, água ou suco de frutas.