



Cardápio Mês de Março

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



27 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 27/02	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de arroz + Caldo de Feijão Carne bovina moída refogada, macarrão + salada cozida	Mamadeira	Papinha de fruta	Vitamina de banana + Papinha de biscoito
TERÇA-FEIRA 28/03	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de arroz + Caldo de Feijão Caldo de carne bovina (acém) com legumes + salada cozida	Mamadeira	Papinha de fruta	Quirerinha cozida + Carne moída refogada + Salada cozida
QUARTA-FEIRA 01/03	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de arroz + Caldo de Feijão Caldo de carne bovina (patinho) + Purê de Batata doce + salada cozida	Mamadeira	Papinha de fruta	Sopa de legumes com macarrão e PTS
QUINTA-FEIRA 02/03	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de arroz + Caldo de feijão caldo de carne bovina (músculo), quirerinha cremosa + salada cozida	Mamadeira	Papinha de fruta	Sopa de feijão com macarrão e legumes
SEXTA-FEIRA 03/03	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de arroz + Caldo de feijão caldo de carne bovina coxão mole + salada cozida	Mamadeira	Papinha de fruta	Purê de batata com caldo de feijão e caldo de carne bovina (músculo)

Média calórica semanal: 816,26 kcal; 34,3874 ptn.(g); 18,3926 lip.(g); 3,3704 sat.(g); 128,027 cho.(g); 11,8826 fib.(g); 369,582 ca(mg); 4,6492 fe(mg); 632,146 so(mg); 32,2168 vit.C(mg); 66,577 retinol(mcg).

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



06 a 10	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 06/03	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de arroz + Caldo de feijão Frango desfiado, papa macarrão + salada cozida	Mamadeira	Papinha de fruta	Leite integral+ Papinha de biscoito
TERÇA-FEIRA 07/03	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de arroz + Caldo de feijão caldo de carne bovina (acém) + salada cozida	Mamadeira	Papinha de fruta	Sopa de legumes com macarrão de vegetais e carne moída
QUARTA-FEIRA 08/03	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de arroz + Caldo de feijão carne moída refogada, polenta cremosa + salada cozida	Mamadeira	Papinha de fruta	Purê de batata com caldo de feijão + carne moída refogada + salada cozida
QUINTA-FEIRA 09/03	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de arroz + Caldo de feijão caldo de carne bovina (coxão mole), + salada cozida	Mamadeira	Papinha de fruta	Quirerinha + carne moída refogada + salada
SEXTA-FEIRA 10/03	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de arroz + Caldo de feijão caldo de carne bovina (músculo) com cenoura + salada cozida	Mamadeira	Papinha de fruta	Sopa de feijão com macarrão e batata

Média calórica semanal: 877,132 kcal; 38,8238 ptn.(g); 19,7618 lip.(g); 3,7598 sat.(g); 132,0262 cho.(g); 13,956 fib.(g); 380,668 ca(mg); 5,2312 fe(mg); 673,184 so(mg); 36,5816 vit.C(mg); 81,007 retinol(mcg).

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

Claudia B. Mierzva - Nutricionista CRN/8 5489



13 a 17	Desjejum 08:30 hr	Colação 09:30 hr	Almoço 11:00 – 11:30 hr	Colação 13:30 hr	Lanche da tarde 14:30 hr	Jantar 15:45 hr
SEGUNDA-FEIRA 13/03	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de arroz + Caldo de feijão caldo de carne bovina (patinho) desfiado + salada cozida	Mamadeira	Papinha de fruta	Puré de batata com caldo de feijão e caldo de carne bovina (músculo desfiado)
TERÇA-FEIRA 14/03	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de arroz + Caldo de feijão Frango desfiado + legumes refogados	Mamadeira	Papinha de fruta	Sopa de legumes com macarrão de vegetais e frango desfiado
QUARTA-FEIRA 15/03	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de arroz + Caldo de feijão caldo de carne bovina (músculo), quixerinha cremosa + salada cozida	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de arroz com frango desfiado + legumes refogados
QUINTA-FEIRA 16/03	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de arroz com cenoura + caldo de feijão, caldo de carne bovina (patinho) + salada cozida	Mamadeira	Papinha de fruta	Polenta cremosa com caldo de feijão e músculo desfiado + salada cozida
SEXTA-FEIRA 17/03	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de arroz + Caldo de feijão carne moída refogada + puré de batata + salada cozida	Mamadeira	Papinha de fruta	Sopa de feijão com macarrão e batata

Média calórica semanal: 830,868 kcal; 37,2358 ptn.(g); 19,6082 lip.(g); 3,357 sat.(g); 127,574 cho.(g); 14,6772 fib.(g); 396,942 ca(mg); 5,0884 fe(mg); 674,516 so(mg); 66,6686 vit.C(mg); 79,377 retinol(mcg).

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

Claudia B. Mierzva - Nutricionista CRN/8 5489



20 a 24	Desjejum 08:30 hr	Colação 09:30 hr	Almoço 11:00 – 11:30 hr	Colação 13:30 hr	Lanche de fruta 14:30 hr	Jantar 15:45 hr
SEGUNDA-FEIRA 20/03	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de arroz + Caldo de feijão caldo de carne bovina (acém) legumes cozidos + salada cozida	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de arroz com frango desfiado e legumes refogados
TERÇA-FEIRA 21/03	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de arroz + Caldo de feijão Frango desfiado c/ purê de batata + salada cozida	Mamadeira	Papinha de fruta	Quirerinha cremosa + carne moída refogada + salada cozida
QUARTA-FEIRA 22/03	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de arroz + Caldo de feijão caldo de carne bovina (coxão mole), quirerinha cremosa + salada cozida	Mamadeira	Papinha de fruta	Sopa de legumes com arroz e frango desfiado
QUINTA-FEIRA 23/03	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de arroz + Caldo de feijão carne moída, purê de batata + salada cozida	Mamadeira	Papinha de fruta	Purê de batata com caldo de feijão +carne moída refogada + salada cozida
SEXTA-FEIRA 24/03	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 frango desfiado

Média calórica semanal: 863,7875 kcal; 42,4125 ptn.(g); 18,96975 lip.(g); 4,3145 sat.(g); 130,2618 cho.(g); 11,713 fib.(g); 347,16 ca(mg); 5,042 fe(mg); 693,4 so(mg); 24,1035 vit.C(mg); 63,15 retinol(mcg).

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

Claudia B. Mierzva - Nutricionista CRN/8 5489



27 a 31	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 27/03	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de arroz com cenoura + caldo de feijão + caldo de carne bovina (músculo) c/ purê batata + Salada cozida	Mamadeira	Papinha de fruta	Purê de batata + carne moída refogada +salada cozida
TERÇA-FEIRA 28/03	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de arroz + Caldo de feijão caldo de carne bovina (acém) + Salada cozida	Mamadeira	Papinha de fruta	Papinha de macarrão + carne moída refogada + legumes cozidos
QUARTA-FEIRA 29/03	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 desfiado
QUINTA-FEIRA 30/03	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de arroz + Caldo de feijão Frango de panela desfiado + Salada cozida	Mamadeira	Papinha de fruta	Quirerinha cremosa + Frango de panela desfiado + salada cozida
SEXTA-FEIRA 31/03	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de arroz + Caldo de Feijão _ caldo de carne bovina (músculo) quirerinha cremosa + salada cozida	Mamadeira	Papinha de fruta	Sopa de legumes com macarrão de vegetais e carne moída

Média calórica semanal: 751,3125 kcal; 34,19075 ptn.(g); 17,80475 lip.(g); 3,655 sat.(g); 114,2728 cho.(g); 11,42075 fib.(g); 353,09 ca(mg); 4,9345 fe(mg); 669,19 so(mg); 29,2545 vit.C(mg); 102,9288 retinol(mcg).

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

Claudia B. Mierzva - Nutricionista CRN/8 5489