



Cardápio Mês de Dezembro

CMEI Pingo de Gente – Infantil I E II: 1 ano a 2 anos



02 a 06	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 02/12	Pão de forma com maionese + chá mate	Fruta	Papa de arroz + Feijão Patinho refogado desfiado + Purê de batata + salada	Mamadeira	Fruta	Quirerinha com molho de carne moída + salada
TERÇA-FEIRA 03/12	Pão de forma com doce de fruta + leite integral	Fruta	Papa de arroz + Feijão Acém refogado desfiado + polenta cremosa + salada	Mamadeira	Fruta	Biscoito doce + leite integral
QUARTA-FEIRA 04/12	Pão de forma com manteiga + chá mate	Fruta	Papa de arroz + Feijão Omelete + purê de batata + salada	Mamadeira	Fruta	Polenta cremosa + molho de frango + Salada
QUINTA-FEIRA 05/12	Pão de forma com maionese + Leite integral	Fruta	Papa de arroz + Feijão Coxão mole refogado desfiado, + macarrão + salada	Mamadeira	Fruta	Sopa de feijão com batata e macarrão
SEXTA-FEIRA 06/12	Pão de forma com maionese + chá mate	Fruta	Papa de arroz + Feijão Omelete, + farofa de legumes + salada	Mamadeira	Fruta	Papa de arroz + feijão + Coxão mole refogado desfiado + Salada

Média calórica semanal: 841,548 kcal; 35,8524 ptn.(g); 18,3946 lip.(g); 3,6934 sat.(g); 128,597 cho.(g); 11,6706 fib.(g); 376,092 ca(mg); 4,5422 fe(mg); 618,444 so(mg); 24,1868 vit.C(mg); 66,287 retinol(mcg).

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

Claudia B. Mierzva - Nutricionista CRN8 5489



9 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 9/12	Pão de forma com maionese + chá mate	Fruta	Papa de arroz + Feijão Acém refogado desfiado + salada	Mamadeira	Fruta	Sopa de legumes com frango desfiado e arroz
TERÇA-FEIRA 10/12	Pão de forma com doce de fruta + leite integral	Fruta	Papa de arroz + Feijão Frango de panela desfiado, + macarrão + salada	Mamadeira	Fruta	Macarrão com molho de carne moída + salada
QUARTA-FEIRA 11/12	Pão de forma com manteiga + chá mate	Fruta	Papa de arroz + Feijão Omelete + batata cozida + salada	Mamadeira	Fruta	Polenta com carne de panela desfiada + Salada
QUINTA-FEIRA 12/12	Pão de forma com maionese + Leite integral	Fruta	Papa de arroz + Feijão Coxão mole refogado, polenta cremosa + salada	Mamadeira	Fruta	Sopa de legumes com músculo desfiado e quixerinha
SEXTA-FEIRA 13/12	Pão de forma com maionese + chá mate	Fruta	Papa de arroz + Feijão Músculo de panela desfiado + salada	Mamadeira	Fruta	Cereal de milho (sucrilhos) + leite integral

Média calórica semanal: 854,3167 kcal; 33,02433 ptn.(g); 17,454 lip.(g); 2,692667 sat.(g); 140,3033 cho.(g); 9,727333 fib.(g); 390,0067 ca(mg); 5,128 fe(mg); 673,0933 so(mg); 29,207 vit.C(mg); 92,96667 retinol(mcg).

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

Claudia B. Mierzva - Nutricionista CRN8 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 16/12	Biscoito doce + chá	Fruta	Arroz + Feijão Omelete + polenta cremosa + salada	Mamadeira	Fruta	Biscoito doce + chá
TERÇA-FEIRA 17/12	Férias escolares					

Claudia B. Mierzva - Nutricionista CRN8 5489