



Cardápio Mês de Fevereiro

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



06/02 a 10/02	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 06/02	Pão de forma integral com maionese + chá mate	Fruta	Papa de arroz + Feijão Omelete, polenta cremosa + salada	Mamadeira	Fruta	Sopa de legumes com carne moída e macarrão
TERÇA-FEIRA 07/02	Pão de forma integral com doce de fruta + Leite integral	Fruta	Papa de arroz + Feijão Frango de panela desfiado, purê de batata + salada	Mamadeira	Fruta	Risoto de frango + salada
QUARTA-FEIRA 08/02	Pão de forma integral com manteiga + Chá mate	Fruta	Papa de arroz + Feijão Carne bovina moída refogada + salada	Mamadeira	Fruta	Pão integral c/queijo +leite integral
QUINTA-FEIRA 09/02	Pão de forma integral com maionese + Leite integral	Fruta	Papa de arroz + Feijão Músculo de panela desfiado com cenoura e batata+ salada	Mamadeira	Fruta	Sopa de legumes com músculo desfiado e macarrão
SEXTA-FEIRA 10/02	Pão de forma integral com maionese + Chá mate	Fruta	Papa de arroz + Feijão Acém desfiado com legumes + salada	Mamadeira	Fruta	Purê de batata com caldo de feijão + músculo desfiado+ salada

Média calórica semanal: 829,4575 kcal; 33,58825 ptn.(g); 18,25175 lip.(g); 3,195 sat.(g); 127,3263 cho.(g); 9,563 fib.(g); 387,465 ca(mg); 4,52225 fe(mg); 595,8275 so(mg); 37,09525 vit.C(mg); 103,5125 retinol(mcg).

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

Claudia B. Mierzva - Nutricionista CRN/8 5489



13 a 17	Desjejum 08:00 hr	Colação 09:30 hr	Almoço 11:00 hr	Colação 13:00 hr	Lanche da tarde 14:30 hr	Lanche da tarde 15:45 hr
SEGUNDA-FEIRA 13/02	Pão de forma branco com maionese + chá mate	Fruta	Papa de arroz + Feijão Omelete, polenta cremosa + salada	Mamadeira	Fruta	Sopa de legumes com macarrão de vegetais e frango desfiado
TERÇA-FEIRA 14/02	Pão de forma branco com doce de fruta + Leite integral	Fruta	Papa de arroz + Feijão Patinho refogado desfiado + salada	Mamadeira	Fruta	Papa de arroz +caldo de feijão +carne de panela desfiada
QUARTA-FEIRA 15/02	Pão de forma integral com manteiga+ Chá mate	Fruta	Papa de arroz + Feijão Frango de panela, purê de batata + salada	Mamadeira	Fruta	Pão integral c/queijo + leite integral
QUINTA-FEIRA 16/02	Pão de forma integral com maionese + Leite integral	Fruta	Papa de arroz + Feijão Omelete, legumes refogados + salada	Mamadeira	Fruta	Leite integral + Cereal de milho (chocolate)
SEXTA-FEIRA 17/02	Pão de forma integral com maionese + Chá mate	Fruta	Papa de arroz + Feijão Molho de frango, macarrão + salada	Mamadeira	Fruta	Sopa de legumes com músculo desfiado e macarrão

Média calórica semanal: 814,886 kcal; 36,8112 ptn.(g); 18,209 lip.(g); 3,4552 sat.(g); 125,8274 cho.(g); 13,5066 fib.(g); 359,568 ca(mg); 5,004 fe(mg); 647,69 so(mg); 23,4734 vit.C(mg); 81,807 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	Lanche da tarde 15:45 hr
SEGUNDA-FEIRA 20/02	Recesso					
TERÇA-FEIRA 21/02	Feriado					
QUARTA-FEIRA 22/02	Recesso					
QUINTA-FEIRA 23/02	Pão de forma branco com maionese + Leite integral	Fruta	Papa de arroz + Feijão Picadinho de carne bovina (coxão mole) + salada	Mamadeira	Fruta	Sopa de feijão com macarrão e batata
SEXTA-FEIRA 24/02	Pão de forma branco com maionese + Chá mate	Fruta	Papa de arroz + Feijão Omelete, polenta cremosa + salada	Mamadeira	Fruta	Iogurte com polpa de fruta + Cereal de milho (chocolate) + Banana picada

Média calórica semanal: 814,886 kcal; 36,8112 ptn.(g); 18,209 lip.(g); 3,4552 sat.(g); 125,8274 cho.(g); 13,5066 fib.(g); 359,568 ca(mg); 5,004 fe(mg); 647,69 so(mg); 23,4734 vit.C(mg); 81,807 retinol(mcg).

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

Claudia B. Mierzva - Nutricionista CRN/8 5489



27 a 03	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 27/02	Pão de forma integral com maionese + Chá mate	Fruta	Papa de arroz + Feijão Carne bovina moída refogada, macarrão + salada	Mamadeira	Fruta	Biscoito Salgado integral + leite integral
TERÇA-FEIRA 28/02	Pão de forma integral com doce de fruta + Leite integral	Fruta	Papa de arroz + Feijão Picadinho de carne bovina (acém) com legumes + salada	Mamadeira	Fruta	Quirerinha cozida + Carne moída refogada + Salada
QUARTA-FEIRA 01/03	Pão de forma integral com manteiga + Chá mate	Fruta	Papa de arroz + Feijão Picadinho de carne bovina (patinho) + salada	Mamadeira	Fruta	Sanduíche de queijo +leite integral
QUINTA-FEIRA 02/03	Pão de forma integral com maionese + Leite integral	Fruta	Papa de arroz + Feijão Músculo desfiado, quirerinha + salada	Mamadeira	Fruta	Sopa de feijão com macarrão e batata
SEXTA-FEIRA 03/03	Pão de forma integral com maionese+ Chá mate	Fruta	Papa de arroz + Feijão Picadinho de carne bovina (coxão mole) + salada	Mamadeira	Fruta	Purê de mandioca com caldo de feijão e músculo desfiado+ salada

Média calórica semanal: 814,886 kcal; 36,8112 ptn.(g); 18,209 lip.(g); 3,4552 sat.(g); 125,8274 cho.(g); 13,5066 fib.(g); 359,568 ca(mg); 5,004 fe(mg); 647,69 so(mg); 23,4734 vit.C(mg); 81,807 retinol(mcg).

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

Claudia B. Mierzva - Nutricionista CRN/8 5489