



## Cardápio Mês de Fevereiro

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



05/02 a 09/02	<b>Desjejum</b> 08:00 hr	<b>Colação</b> 09:30 hr	<b>Almoço</b> 11:00 – 11:30 hr	<b>Colação</b> 13:00 hr	<b>Lanche da tarde</b> 14:30 hr	<b>Jantar</b> 15:45 hr
<b>SEGUNDA-FEIRA</b> 05/02	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
<b>TERÇA-FEIRA</b> 06/02	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
<b>QUARTA-FEIRA</b> 07/02	Pão de forma integral com manteiga + Chá mate	Fruta	Papa de arroz + Feijão Carne bovina moída refogada + macarrão + salada	Mamadeira	Fruta	Sopa de legumes com músculo desfiado e macarrão
<b>QUINTA-FEIRA</b> 08/02	Pão de forma integral com maionese + Leite integral	Fruta	Papa de arroz + Feijão Coxão mole desfiado com cenoura + batata assada+ salada	Mamadeira	Fruta	Pão integral c/ presunto +leite integral
<b>SEXTA-FEIRA</b> 09/02	Pão de forma integral com maionese + Chá mate	Fruta	Papa de arroz + Feijão Patinho refogado desfiado + polenta cremosa + 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**



12 a 16	<b>Desjejum</b> 08:00 hr	<b>Colação</b> 09:30 hr	<b>Almoço</b> 11:00 – 11:30 hr	<b>Colação</b> 13:00 hr	<b>Lanche da tarde</b> 14:30 hr	<b>Jantar</b> 15:45 hr
<b>SEGUNDA-FEIRA</b> 12/02	<b>Recesso escolar</b>					
<b>TERÇA-FEIRA</b> 13/02	<b>Recesso escolar</b>					
<b>QUARTA-FEIRA</b> 14/02	<b>Recesso escolar</b>					
<b>QUINTA-FEIRA</b> 15/02	Pão de forma integral com maionese + Leite integral	Fruta	Papa de arroz + Feijão Omelete, + farofa de legumes + salada	Mamadeira	Fruta	Sopa de legumes com carne moída e macarrão
<b>SEXTA-FEIRA</b> 16/02	Pão de forma integral com maionese + Chá mate	Fruta	Papa de arroz + Feijão Molho de frango, macarrão + salada	Mamadeira	Fruta	Pão integral c/carne moída+ Chá

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**



19 a 23	<b>Desjejum</b> 08:00 hr	<b>Colação</b> 09:30 hr	<b>Almoço</b> 11:00 – 11:30 hr	<b>Colação</b> 13:30 hr	<b>Lanche da tarde</b> 14:30 hr	<b>Jantar</b> 15:45 hr
<b>SEGUNDA-FEIRA</b> 19/02	Pão de forma integral com maionese + Chá mate	Fruta	Papa de arroz + Feijão carne bovina-músculo refogado desfiado + salada	Mamadeira	Fruta	Sopa de feijão com macarrão e batata
<b>TERÇA-FEIRA</b> 20/02	Pão de forma integral com doce de fruta + Leite integral	Fruta	Papa de arroz + Feijão + Picadinho de carne bovina (coxão mole), +macarrão + legumes refogados	Mamadeira	Fruta	Quirerinha cozida + Carne moída refogada + Salada
<b>QUARTA-FEIRA</b> 21/02	Pão de forma integral com manteiga + Chá mate	Fruta	Papa de arroz + Feijão Frango de panela desfiado, + purê de batata + salada	Mamadeira	Fruta	Pão integral com carne moída + Chá
<b>QUINTA-FEIRA</b> 22/02	Pão de forma branco com maionese + Leite integral	Fruta	Papa de arroz + Feijão Picadinho de carne bovina (coxão mole) + polenta cremosa + salada	Mamadeira	Fruta	Sopa de feijão com macarrão e batata
<b>SEXTA-FEIRA</b> 23/02	Pão de forma branco com maionese + Chá mate	Fruta	Papa de arroz + Feijão Omelete, farofa de legumes + salada	Mamadeira	Fruta	Cereal de milho (chocolate) + Banana picada + leite integral

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**



<b>26 a 01</b>	<b>Desjejum 08:00 hr</b>	<b>Colação 09:30 hr</b>	<b>Almoço 11:00 – 11:30 hr</b>	<b>Colação 13:30 hr</b>	<b>Lanche da tarde 14:30 hr</b>	<b>Jantar 15:45 hr</b>
<b>SEGUNDA-FEIRA 26/02</b>	Pão de forma integral com maionese + Chá mate	Fruta	Papa de arroz + Feijão Carne bovina (patinho) refogado desfiado, + macarrão + salada	Mamadeira	Fruta	Biscoito salgado integral + leite integral
<b>TERÇA-FEIRA 27/02</b>	Pão de forma integral com doce de fruta + Leite integral	Fruta	Papa de arroz + Feijão Picadinho de carne bovina (coxão mole) + polenta cremosa + salada	Mamadeira	Fruta	Quirerinha cozida + Carne moída refogada + Salada
<b>QUARTA-FEIRA 28/02</b>	Pão de forma integral com manteiga + Chá mate	Fruta	Papa de arroz + Feijão Picadinho de carne bovina (patinho) + Batata Salsa refogada + salada	Mamadeira	Fruta	Sanduiche de presunto +leite integral
<b>QUINTA-FEIRA 29/02</b>	Pão de forma integral com maionese + Leite integral	Fruta	Papa de arroz + Feijão Omelete, + quirerinha cozida + salada	Mamadeira	Fruta	Sopa de feijão com macarrão e batata
<b>SEXTA-FEIRA 01/03</b>	Pão de forma integral com maionese+ Chá mate	Fruta	Papa de arroz + Feijão Picadinho de carne bovina (coxão mole) + salada	Mamadeira	Fruta	Papa de arroz com caldo de feijão + músculo refogado 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**