



Cardápio Mês de Fevereiro

CMEI Pingo de Gente – Infantil: 0 a 6 meses



05/02 a 09/02	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 05/02	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de arroz + Caldo de feijão Omelete, polenta cremosa salada cozida	Mamadeira	Papinha de fruta	Sopa de legumes com carne moída e macarrão
TERÇA-FEIRA 06/02	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de arroz + Caldo de feijão Frango de panela desfiado, purê de batata + salada cozida	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de arroz + Caldo de feijão + frango desfiado + salada cozida
QUARTA-FEIRA 07/02	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de arroz + Caldo de feijão Caldo de carne bovina moída + salada cozida	Mamadeira	Papinha de fruta	Sopa de legumes com músculo desfiado e macarrão
QUINTA-FEIRA 08/02	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	Vitamina de banana + Papinha de biscoito doce
SEXTA-FEIRA 09/02	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de arroz + Caldo de feijão Caldo de carne bovina (patinho) + salada cozida	Mamadeira	Papinha de fruta	Purê de batata com caldo de feijão + Caldo de carne bovina (músculo) + salada cozida

Média calórica semanal: 634,2275 kcal; 25,4275 ptn.(g); 16,7035 lip.(g); 2,779 sat.(g); 97,998 cho.(g); 8,56925 fib.(g); 615,365 ca(mg); 5,59725 fe(mg); 662,315 so(mg); 41,804 vit.C(mg); 122,4125 retinol(mcg).

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



12 a 16	Desjejum 08:30 hr	Colação 09:30 hr	Almoço 11:00 – 11:30 hr	Colação 13:00 hr	Lanche da tarde 14:30 hr	Jantar 15:45 hr
SEGUNDA-FEIRA 12/02	Recesso escolar					
TERÇA-FEIRA 13/02	Recesso escolar					
QUARTA-FEIRA 14/02	Recesso escolar					
QUINTA-FEIRA 15/02	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de arroz + Caldo de feijão Carne moída refogada + legumes refogados	Mamadeira	Papinha de fruta	Polenta cremosa + Caldo de carne bovina (acém desfiado) + salada cozida
SEXTA-FEIRA 16/02	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de arroz + Caldo de feijão Frango de panela desfiado, papa de macarrão + salada cozida	Mamadeira	Papinha de fruta	Sopa de legumes com músculo desfiado e macarrão

Média calórica semanal: 569,768 kcal; 26,1302 ptn.(g); 15,651 lip.(g); 2,3738 sat.(g); 83,0384 cho.(g); 10,1876 fib.(g); 571,706 ca(mg); 5,794 fe(mg); 702,092 so(mg); 66,5434 vit.C(mg); 121,737 retinol(mcg).

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

Claudia B. Mierzva - Nutricionista CRN/8 5489



19 a 23	Desjejum 08:30 hr	Colação 09:30 hr	Almoço 11:00 – 11:30 hr	Colação 13:00 hr	Lanche da tarde 14:30 hr	Jantar 15:45 hr
SEGUNDA-FEIRA 19/02	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de arroz + Caldo de Feijão Caldo de carne bovina (músculo), + salada cozida	Mamadeira	Papinha de fruta	Sopa de feijão com macarrão e batata
TERÇA-FEIRA 20/02	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de arroz + Caldo de Feijão Caldo de carne bovina (patinho) + papa de macarrão + salada cozida	Mamadeira	Papinha de fruta	Quirerinha cozida + molho de carne moída + Salada cozida
QUARTA-FEIRA 21/02	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de arroz + Feijão Molho de Frango, purê de batata + salada cozida	Mamadeira	Papinha de fruta	Polenta cremosa + molho de frango + salada cozida
QUINTA-FEIRA 22/02	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de arroz + Caldo de feijão Caldo de carne bovina (coxão mole) + polenta cremosa + salada cozida	Mamadeira	Papinha de fruta	Sopa de feijão com macarrão e batata
SEXTA-FEIRA 23/02	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de arroz + Caldo de feijão Carne moída refogada + purê de batata + salada cozida	Mamadeira	Papinha de fruta	Purê de batata com caldo de feijão + carne de frango desfiada+ salada cozida

Média calórica semanal: 588,718 kcal; 26,2022 ptn.(g); 15,635 lip.(g); 2,2878 sat.(g); 87,9234 cho.(g); 10,0176 fib.(g); 558,986 ca(mg); 5,662 fe(mg); 702,732 so(mg); 30,2954 vit.C(mg); 122,287 retinol(mcg).

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

Claudia B. Mierzva - Nutricionista CRN/8 5489

26 a 01	Desjejum 08:30 hr	Coação 09:30 hr	Almoço 11:00 – 11:30 hr	Coação 13:00 hr	Lanche da tarde 14:30 hr	Jantar 15:45 hr
SEGUNDA-FEIRA 26/02	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de arroz + Caldo de Feijão Caldo de carne bovina (patinho), papa de macarrão + salada cozida	Mamadeira	Papinha de fruta	Vitamina de banana + Papinha de biscoito doce
TERÇA-FEIRA 27/03	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	Quirerinha cremosa + Molho de carne moída + Salada cozida
QUARTA-FEIRA 28/03	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de arroz + Caldo de Feijão Caldo de carne bovina (patinho) + Purê de Batata salsa + salada cozida	Mamadeira	Papinha de fruta	Sopa de legumes com frango desfiado e macarrão
QUINTA-FEIRA 29/03	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de arroz + Caldo de Feijão Caldo de carne bovina (Músculo), quirerinha cozida + salada cozida	Mamadeira	Papinha de fruta	Sopa de feijão com macarrão e batata
SEXTA-FEIRA 01/03	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de arroz + Caldo de Feijão Caldo de carne bovina (coxão mole) + salada cozida	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de arroz com caldo de feijão + Caldo de carne bovina (músculo) + salada

Média calórica semanal: 588,718 kcal; 26,2022 ptn.(g); 15,635 lip.(g); 2,2878 sat.(g); 87,9234 cho.(g); 10,0176 fib.(g); 558,986 ca(mg); 5,662 fe(mg); 702,732 so(mg); 30,2954 vit.C(mg); 122,287 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.