



## Cardápio Mês de Maio

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



01 a 05	<b>Desjejum</b> 08:00 hr	<b>Colação</b> 09:30 hr	<b>Almoço</b> 11:00 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> 01/05	Feriado					
<b>TERÇA-FEIRA</b> 02/05	Pão de forma com doce de fruta + Leite integral	Fruta	Papa de Arroz + Feijão Frango de panela c/ batata + Salada	Mamadeira	Fruta	Farofa de legumes com frango + salada
<b>QUARTA-FEIRA</b> 03/05	Pão de forma com manteiga + Chá mate	Fruta	Papa de Arroz + Feijão Patinho desfiado, macarrão + Salada	Mamadeira	Fruta	Sopa de feijão com macarrão, batata e couve
<b>QUINTA-FEIRA</b> 04/05	Pão de forma com maionese + Leite integral	Fruta	Papa de Arroz + Feijão Frango de panela, farofa de legumes + Salada	Mamadeira	Fruta	Sanduíche de queijo + Leite integral
<b>SEXTA-FEIRA</b> 05/05	Pão de forma com maionese+ Chá mate	Fruta	Papa de Arroz + Feijão + Picadinho de carne bovina (coxão mole) + Salada	Mamadeira	Fruta	Purê de batata doce com Carne moída refogada + Salada

Média Calórica Semanal: 790,776 kcal; 35,95 ptn.(g); 17,2496 lip.(g); 3,9568 sat.(g); 129,9738 cho.(g); 16,0388 fib.(g); 116,458 ca(mg); 3,7872 fe(mg); 626,958 so(mg); 24,6596 vit.C(mg); 35,507 retinol(mcg).

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

**Claudia B. Mierzva - Nutricionista CRN/8 5489**



<b>08 a 12</b>	<b>Desjejum 08:00 hr</b>	<b>Colação 09:30 hr</b>	<b>Almoço 11:00 hr</b>	<b>Colação 13:00 hr</b>	<b>Lanche da tarde 14:30 hr</b>	<b>Jantar 15:45 hr</b>
<b>SEGUNDA-FEIRA 08/05</b>	Pão de forma com maionese + Chá mate	Fruta	Papa de Arroz + Feijão Carne moída refogada, macarrão + Salada	Mamadeira	Fruta	Sopa de legumes com macarrão de vegetais com carne moída
<b>TERÇA-FEIRA 09/05</b>	Pão de forma com doce de fruta + Leite integral	Fruta	Papa de Arroz + Feijão + Ovo cozido + Salada	Mamadeira	Fruta	Polenta cremosa + Músculo de panela desfiado + Salada
<b>QUARTA-FEIRA 10/05</b>	Pão de forma com manteiga + Chá mate	Fruta	Papa de Arroz + Feijão Molho de frango, polenta cremosa + Salada	Mamadeira	Fruta	Cereal de milho (sucrilhos) + Leite integral
<b>QUINTA-FEIRA 11/05</b>	Pão de forma com maionese + Leite integral	Fruta	Papa de Arroz colorido (com abobrinha e cenoura) + Feijão Omelete + Salada	Mamadeira	Fruta	Sanduíche natural + Suco de fruta
<b>SEXTA-FEIRA 12/05</b>	Pão de forma com maionese+ Chá mate	Fruta	Papa de Arroz + Feijão Carne moída refogada, quixerinha cremosa + Salada	Mamadeira	Fruta	Farofa de legumes c/carne moída +salada

Média Calórica Semanal: 794,092 kcal; 33,6272 ptn.(g); 16,5388 lip.(g); 3,419 sat.(g); 124,1964 cho.(g); 16,8108 fib.(g); 159,598 ca(mg); 3,5102 fe(mg); 591,6 so(mg); 60,1728 vit.C(mg); 20,697 retinol(mcg).

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

**Claudia B. Mierzva - Nutricionista CRN/8 5489**



<b>15 a 19</b>	<b>Desjejum 08:00 hr</b>	<b>Colação 09:30 hr</b>	<b>Almoço 11:00 hr</b>	<b>Colação 13:00 hr</b>	<b>Lanche da tarde 14:30 hr</b>	<b>Jantar 15:45 hr</b>
<b>SEGUNDA-FEIRA 15/05</b>	Pão de forma com maionese + Chá mate	Fruta	Papa de Arroz + Feijão Carne moída refogada + Salada	Mamadeira	Fruta	Sopa de legumes com macarrão de vegetais e músculo desfiado
<b>TERÇA-FEIRA 16/05</b>	Pão de forma com doce de fruta + Leite integral	Fruta	Papa de Arroz + Feijão Omelete, quixerinha cozida + Salada	Mamadeira	Fruta	Macarrão com molho de carne moída + salada
<b>QUARTA-FEIRA 17/05</b>	Pão de forma com manteiga + Chá mate	Fruta	Papa de Arroz + Feijão Patinho desfiado + Salada	Mamadeira	Fruta	Cereal de milho (sucrilhos) + Leite integral
<b>QUINTA-FEIRA 18/05</b>	Pão de forma com maionese + Leite integral	Fruta	Papa de Arroz + Feijão Frango de panela + Salada	Mamadeira	Fruta	Sopa de legumes com arroz e carne moída
<b>SEXTA-FEIRA 19/05</b>	Pão de forma com maionese+ Chá mate	Fruta	Papa de Arroz + Feijão + Músculo cozido desfiado com cenoura + Salada	Mamadeira	Fruta	Risoto de frango com legumes

Média Calórica Semanal: 718,016 kcal; 31,6736 ptn.(g); 15,5066 lip.(g); 3,8534 sat.(g); 111,9586 cho.(g); 11,567 fib.(g); 102,53 ca(mg); 2,8982 fe(mg); 555,617 so(mg); 21,1824 vit.C(mg); 21,43 retinol(mcg).

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

**Claudia B. Mierzva - Nutricionista CRN/8 5489**



<b>22 a 26</b>	<b>Desjejum 08:00 hr</b>	<b>Colação 09:30 hr</b>	<b>Almoço 11:00 hr</b>	<b>Colação 13:00 hr</b>	<b>Lanche da tarde 14:30 hr</b>	<b>Jantar 15:45 hr</b>
<b>SEGUNDA-FEIRA 22/05</b>	Pão de forma com maionese + Chá mate	Fruta	Papa de Arroz + Feijão Coxão mole de panela desfiado + Salada	Mamadeira	Fruta	logurte com polpa de fruta + Biscoito doce
<b>TERÇA-FEIRA 23/05</b>	Pão de forma com doce de fruta + Leite integral	Fruta	Papa de Arroz + Feijão Carne moída refogada, purê de batata + Salada	Mamadeira	Fruta	Sopa de legumes com carne moída e macarrão
<b>QUARTA-FEIRA 24/05</b>	Pão de forma com manteiga + Chá mate	Fruta	Papa de Arroz + Feijão Molho de frango, polenta cremosa + Salada	Mamadeira	Fruta	Pão integral com queijo + leite integral
<b>QUINTA-FEIRA 25/05</b>	Pão de forma com maionese + Leite integral	Fruta	Papa de Arroz colorido (com abobrinha e cenoura) + Feijão Omelete + Salada	Mamadeira	Fruta	Purê de mandioca com caldo de feijão e músculo desfiado + salada
<b>SEXTA-FEIRA 26/05</b>	Pão de forma com maionese + Chá mate	Fruta	Papa de Arroz + Feijão + purê de batata Frango de panela desfiado + Salada	Mamadeira	Fruta	Quirerinha com molho de frango + salada

Média Calórica Semanal: 801,2733 kcal; 30,206 ptn.(g); 14,864 lip.(g); 3,739667 sat.(g); 136,8 cho.(g); 12,229 fib.(g); 140,3567 ca(mg); 3,628 fe(mg); 558,0533 so(mg); 29,842 vit.C(mg); 36,7 retinol(mcg).

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

**Claudia B. Mierzva - Nutricionista CRN/8 5489**



<b>29 a 02</b>	<b>Desjejum 08:00 hr</b>	<b>Colação 09:30 hr</b>	<b>Almoço 11:00 hr</b>	<b>Colação 13:00 hr</b>	<b>Lanche da tarde 14:30 hr</b>	<b>Jantar 15:45 hr</b>
<b>SEGUNDA-FEIRA 29/05</b>	Pão de forma com maionese + Chá mate	Fruta	Papa de Arroz colorido (com abobrinha e cenoura) + Feijão Omelete + Salada	Mamadeira	Fruta	Sopa de feijão com macarrão, batata e couve
<b>TERÇA-FEIRA 30/05</b>	Pão de forma com doce de fruta + Leite integral	Fruta	Papa de Arroz + Feijão + polenta cremosa Picadinho de carne bovina (coxão mole)+ Salada	Mamadeira	Fruta	Polenta com picadinho de carne bovina (coxão mole) + salada
<b>QUARTA-FEIRA 31/06</b>	Pão de forma com manteiga + Chá mate	Fruta	Papa de Arroz + Feijão Picadinho de carne bovina (patinho), macarrão + Salada	Mamadeira	Fruta	Pão integral c/ omelete + leite integral
<b>QUINTA-FEIRA 01/06</b>	Pão de forma com maionese + Leite integral	Fruta	Arroz + Feijão Músculo de panela desfiado + Salada	Mamadeira	Fruta	Quirerinha com molho de frango + salada
<b>SEXTA-FEIRA 02/06</b>	Pão de forma com maionese + Chá mate	Fruta	Arroz + Feijão Picadinho de carne bovina (acém) + Farofa de legumes+ Salada	Mamadeira	Fruta	Sopa de legumes com arroz e frango

Média Calórica Semanal: 794,092 kcal; 33,6272 ptn.(g); 16,5388 lip.(g); 3,419 sat.(g); 124,1964 cho.(g); 16,8108 fib.(g); 159,598 ca(mg); 3,5102 fe(mg); 591,6 so(mg); 60,1728 vit.C(mg); 20,697 retinol(mcg).

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

**Claudia B. Mierzva - Nutricionista CRN/8 5489**