



Cardápio Mês de Novembro

CMEI Pingo de Gente – Berçário: 6 meses a 1 ano



04 a 08	Desjejum 08:00 hr	Colação 09:30 hr	Almoço 11:00	Colação 13:00 hr	Lanche da tarde 14:30 hr	Jantar 15:45 hr
SEGUNDA-FEIRA 04/11	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de arroz (com abobrinha e cenoura) + Caldo de feijão Omelete + salada cozida	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de macarrão com carne moída refogada + salada cozida
TERÇA- FEIRA 05/11	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de arroz + Caldo de feijão Frango de panela desfiado + legumes refogados	Mamadeira	Papinha de fruta	Sopa de legumes com macarrão e músculo desfiado
QUARTA-FEIRA 06/11	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	Sopa de legumes com macarrão e carne moída
QUINTA-FEIRA 07/11	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de arroz + Caldo de feijão Omelete + quixerinha cozida + salada cozida	Mamadeira	Papinha de fruta	Quixerinha cozida + Coxão mole refogado desfiado + salada
SEXTA-FEIRA 08/11	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de arroz + Caldo de feijão Patinho refogado desfiado + papa de macarrão + salada	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de biscoito doce + leite integral

Média Calórica Semanal: 697,608 kcal; 32,4306 ptn.(g); 19,0132 lip.(g); 3,0864 sat.(g); 101,7742 cho.(g); 13,666fib.(g); 609,136 ca(mg); 6,4944 fe(mg); 712,408 so(mg); 69,8128 vit.C(mg); 126,207 retinol(mcg).

Claudia B. Mierzva - Nutricionista CRN8 5489



11 a 15	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 11/11	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de arroz + Caldo de feijão Omelete + polenta cremosa, + salada cozida	Mamadeira	Papinha de fruta	Sopa de legumes com macarrão e músculo desfiado
TERÇA-FEIRA 12/11	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de arroz + Caldo de feijão Caldo de carne bovina (acém) + salada cozida	Mamadeira	Papinha de fruta	Sopa de legumes com macarrão e frango desfiado
QUARTA-FEIRA 13/11	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de arroz + Caldo de feijão Omelete, polenta cremosa + salada cozida	Mamadeira	Papinha de fruta	Quirerinha cozida + carne de frango desfiado + Salada cozida
QUINTA-FEIRA 14/11	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	Papa de arroz + caldo de feijão + Carne de frango desfiada + Salada cozida
SEXTA-FEIRA 15/11	FERIADO PROCLAMAÇÃO DA REPÚBLICA					

Média Calórica Semanal: 683,128 kcal; 33,2746 ptn.(g); 19,9186 lip.(g); 3,8934 sat.(g); 94,3836 cho.(g); 9,116 fib.(g); 569,88 ca(mg); 6,1832 fe(mg); 706,803 so(mg); 34,1274 vit.C(mg); 125,51 retinol(mcg).

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

Claudia B. Mierzva - Nutricionista CRN8 5489



18 a 22	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 18/11	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de arroz + Caldo de feijão Caldo de carne bovina (patinho) + salada cozida	Mamadeira	Papinha de fruta	Sopa de legumes com macarrão e frango desfiado
TERÇA-FEIRA 19/11	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de arroz + Caldo de feijão Omelete, + purê de batata + salada cozida	Mamadeira	Papinha de fruta	Polenta cremosa + Molho de carne moída + salada cozida
QUARTA-FEIRA 20/11	Feriado					
QUINTA-FEIRA 21/11	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de arroz + Caldo de feijão Carne moída refogada, purê de batata + salada cozida	Mamadeira	Papinha de fruta	Sopa de legumes com macarrão e músculo desfiado
SEXTA-FEIRA 22/11	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de arroz + Caldo de feijão Omelete + quixerinha cozida + salada cozida	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de arroz + caldo de feijão + Carne moída refogada + Salada cozida

Média Calórica Semanal: 724,2067 kcal; 36,568 ptn.(g); 19,44667 lip.(g); 4,349333 sat.(g); 102,6573 cho.(g); 10,991 fib.(g); 598,23 ca(mg); 6,735 fe(mg); 679,6967so(mg); 39,34567 vit.C(mg); 130,4667 retinol(mcg).

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



25 a 29	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 25/11	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de arroz + Caldo de feijão Caldo de carne bovina (coxão mole) + legumes cozidos	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de Arroz, caldo de feijão + frango refogado desfiado + legumes cozidos
TERÇA-FEIRA 26/11	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
QUARTA-FEIRA 27/11	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de arroz + Caldo de feijão Caldo de carne bovina (coxão mole), quixerinha cozida + salada cozida	Mamadeira	Papinha de fruta	Purê de batata + Caldo de carne bovina (coxão mole), + salada cozida
QUINTA-FEIRA 28/11	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de arroz + Caldo de feijão Caldo de carne bovina (patinho) + purê de batata + salada cozida	Mamadeira	Papinha de fruta	Sopa de legumes com arroz e frango desfiado
SEXTA-FEIRA 29/11	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de arroz + Caldo de feijão Omelete + polenta cremosa + salada cozida	Mamadeira	Papinha de fruta	Quixerinha cozida + Carne moída refogada + Salada cozida

Média Calórica Semanal: 697,608 kcal; 32,4306 ptn.(g); 19,0132 lip.(g); 3,0864 sat.(g); 101,7742 cho.(g); 13,666fib.(g); 609,136 ca(mg); 6,4944 fe(mg); 712,408 so(mg); 69,8128 vit.C(mg); 126,207 retinol(mcg).

Claudia B. Mierzva - Nutricionista CRN8 5489