



Cardápio Mês de Novembro

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



04 a 08	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 04/11	Pão de forma com maionese + Chá mate	Fruta	Papa de arroz + Feijão Omelete + farofa de legumes + salada	Mamadeira	Fruta	Macarrão com carne moída + salada
TERÇA-FEIRA 05/11	Pão de forma com doce de fruta + Leite integral	Fruta	Papa de arroz + Feijão Frango de panela desfiado + polenta cremosa + legumes cozidos	Mamadeira	Fruta	Sopa de legumes com macarrão e músculo desfiado
QUARTA-FEIRA 06/11	Pão de forma com manteiga + Chá mate	Fruta	Papa de arroz + Feijão Picadinho de carne bovina (coxão mole) + salada	Mamadeira	Fruta	Sopa de legumes com macarrão e carne moída
QUINTA-FEIRA 07/11	Pão de forma com maionese + Leite integral	Fruta	Papa de arroz + Feijão Omelete + quixerinha cozida + salada	Mamadeira	Fruta	Quixerinha cozida + Coxão mole refogado desfiado + salada
SEXTA-FEIRA 08/11	Pão de forma com maionese+ Chá mate	Fruta	Papa de arroz + Feijão Patinho refogado desfiado + macarrão + salada	Mamadeira	Fruta	Biscoito doce + leite integral

Média calórica semanal: 841,548 kcal; 35,8524 ptn.(g); 18,3946 lip.(g); 3,6934 sat.(g); 128,597 cho.(g); 11,6706 fib.(g); 376,092 ca(mg); 4,5422 fe(mg); 618,444 so(mg); 24,1868 vit.C(mg); 66,287 retinol(mcg).

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

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	Pão de forma com maionese + Chá mate	Fruta	Papa de arroz + Feijão Carne moída refogada + pierogue de batata, + salada	Mamadeira	Fruta	Sopa de legumes com macarrão e músculo desfiado
TERÇA-FEIRA 12/11	Pão de forma com doce de fruta + Leite integral	Fruta	Papa de Arroz + Feijão Acém refogado desfiado, legumes cozidos + Salada + salada	Mamadeira	Fruta	Sopa de legumes com macarrão e frango desfiado
QUARTA-FEIRA 13/11	Pão de forma com manteiga + Chá mate	Fruta	Papa de arroz + Feijão Omelete + farofa de legumes + salada	Mamadeira	Fruta	Sanduíche de queijo + Leite integral
QUINTA-FEIRA 14/11	Pão de forma com maionese + Leite integral	Fruta	Papa de arroz + feijão Coxão mole refogado desfiado + purê de batata + Salada	Mamadeira	Fruta	Papa de arroz + caldo de feijão + Carne de frango desfiada + Salada
SEXTA-FEIRA 15/11	FERIADO PROCLAMAÇÃO DA REPÚBLICA					

Média calórica semanal: 854,3167 kcal; 33,02433 ptn.(g); 17,454 lip.(g); 2,692667 sat.(g); 140,3033 cho.(g); 9,727333 fib.(g); 390,0067 ca(mg); 5,128 fe(mg); 673,0933 so(mg); 29,207 vit.C(mg); 92,96667 retinol(mcg).

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

Claudia B. Mierzva - Nutricionista CRN8 5489



18 a 22	Desjejum 08:30 hr	Colação 09:30 hr	Almoço 11:00 – 11:30 hr	Colação 13:30 hr	Lanche da tarde 14:30 hr	Lanche da tarde 15:45 hr
SEGUNDA-FEIRA 18/11	Pão de forma com maionese + Chá mate	Fruta	Papa de arroz + Feijão Patinho refogado desfiado + salada	Mamadeira	Fruta	Sopa de legumes com macarrão e frango desfiado
TERÇA-FEIRA 19/11	Pão de forma com doce de fruta + Leite integral	Fruta	Papa de arroz + Feijão Omelete, farofa de legumes + salada	Mamadeira	Fruta	Polenta cremosa + Molho de carne moída + salada
QUARTA-FEIRA 20/11	Feriado					
QUINTA-FEIRA 21/11	Pão de forma com maionese + Leite integral	Fruta	Papa de arroz + Feijão Carne bovina moída cozida + purê de batata + salada	Mamadeira	Fruta	Sanduíche de presunto + Suco de fruta
SEXTA-FEIRA 22/11	Pão de forma com maionese+ Chá mate	Fruta	Papa de arroz + Feijão, Omelete + farofa de legumes + salada	Mamadeira	Fruta	Papa de arroz + feijão + Carne moída refogada + Salada

Média calórica semanal: 840,19 kcal; 34,73983 ptn.(g); 19,586 lip.(g); 3,364167 sat.(g); 132,5625 cho.(g); 12,38933 fib.(g); 401,1433 ca(mg); 4,601167 fe(mg); 611,1817 so(mg); 58,613 vit.C(mg); 94,26417 retinol(mcg).

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

Claudia B. Mierzva - Nutricionista CRN8 5489



25 a 29	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 25/11	Pão de forma com maionese + Chá mate	Fruta	Papa de arroz + Feijão Picadinho de carne bovina (coxão mole) + polenta cremosa + salada	Mamadeira	Fruta	Papa de Arroz, caldo de feijão + frango refogado desfiado + legumes cozidos
TERÇA-FEIRA 26/11	Pão de forma com doce de fruta + Leite integral	Fruta	Papa de arroz + Feijão Omelete + farofa de legumes + salada	Mamadeira	Fruta	Sopa de legumes com macarrão e carne moída + salada
QUARTA-FEIRA 27/11	Pão de forma com manteiga + Chá mate	Fruta	Papa de arroz + Feijão Picadinho de carne bovina (coxão mole), quixerinha cozida + salada	Mamadeira	Fruta	Torta salgada de legumes com carne moída + chá
QUINTA-FEIRA 28/11	Pão de forma com maionese + Leite integral	Fruta	Papa de arroz + Feijão Patinho refogado desfiado, farofa de legumes + salada	Mamadeira	Fruta	Sopa de legumes com arroz e frango desfiado
SEXTA-FEIRA 29/11	Pão de forma com maionese+ Chá mate	Fruta	Papa de arroz + Feijão Omelete + polenta cremosa + salada	Mamadeira	Fruta	Quixerinha cozida + Carne moída refogada + Salada

Média calórica semanal: 877,434 kcal; 38,055 ptn.(g); 19,247 lip.(g); 3,8668 sat.(g); 138,2422 cho.(g); 10,1964 fib.(g); 381,848 ca(mg); 4,6246 fe(mg); 641,286 so.(mg); 20,1278 vit.C(mg); 69,92 retinol(mcg).

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

Claudia B. Mierzva - Nutricionista CRN8 5489