



## Cardápio Mês de Outubro

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



02 a 06	<b>Desjejum</b> 08:00 hr	<b>Colação</b> 09:30 hr	<b>Almoço</b> 11:00 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> 02/10	Pão de forma com maionese + Chá mate	Fruta	Papa de arroz e Feijão Quireirinha cremosa + Carne moída refogada + Picadinho de legumes cozidos (cenoura, abobrinha e repolho)	Mamadeira	Fruta	logurte com polpa de fruta + Cereal de milho (sucrilhos)
<b>TERÇA-FEIRA</b> 03/10	Pão de forma com doce de fruta + Leite integral	Fruta	Papa de arroz + Feijão Carne bovina de panela (patinho) + salada	Mamadeira	Fruta	Sopa de legumes com arroz e frango
<b>QUARTA-FEIRA</b> 04/10	Pão de forma com manteiga + Chá mate	Fruta	Papa de arroz + Feijão Músculo cozido com cenoura e batata + salada	Mamadeira	Fruta	Pão integral c/ queijo+ Chá
<b>QUINTA-FEIRA</b> 05/10	Pão de forma com maionese + Leite integral	Fruta	Papa de arroz + Feijão Omelete, polenta cremosa + salada	Mamadeira	Fruta	Sopa de legumes com músculo desfiado e macarrão
<b>SEXTA-FEIRA</b> 06/10	Pão de forma com maionese+ Chá mate	Fruta	Papa de arroz + Feijão Carne moída refogada, legumes cozidos	Mamadeira	Fruta	Cachorro quente + Chá

Média Calórica Semanal: 781,42 kcal; 31,658 ptn.(g); 17,79033 lip.(g); 3,384 sat.(g); 121,7617 cho.(g); 12,67367 fib.(g); 459,6967 ca(mg); 5,030667 fe(mg); 697,4467 so(mg); 32,056 vit.C(mg); 92,06167 retinol(mcg).

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



09 a 13	<b>Desjejum</b> 08:00 hr	<b>Colação</b> 09:30 hr	<b>Almoço</b> 11:00 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> 09/10	Pão de forma com maionese + Chá mate	Fruta	Papa de arroz + Feijão Omelete, purê de batata + salada	Mamadeira	Fruta	Cereal de milho + Leite integral
<b>TERÇA-FEIRA</b> 10/10	Pão de forma com doce de fruta + Leite integral	Fruta	Papa de arroz + Feijão Frango de panela + salada	Mamadeira		Sopa de legumes com carne moída com macarrão
<b>QUARTA-FEIRA</b> 11/10	Pão de forma com manteiga + Chá mate	Fruta	Papa de arroz + Feijão Patinho refogado, polenta cremosa + salada	Mamadeira	Fruta	Sanduíche de queijo + Suco de fruta
<b>QUINTA-FEIRA</b> 12/10	Feriado					
<b>SEXTA-FEIRA</b> 13/10	Recesso					

Média Calórica Semanal: 845,604 kcal; 38,185 ptn.(g); 20,3594 lip.(g); 3,8528 sat.(g); 128,1632 cho.(g); 13,9232 fib.(g); 366,67 ca(mg); 5,1208 fe(mg); 699,84 so(mg); 30,0614 vit.C(mg); 95,507 retinol(mcg).

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

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



<b>16 a 20</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 16/10</b>	Pão de forma com maionese + Chá mate	Fruta	Papa de arroz + Feijão Picadinho de carne bovina (coxão mole) + salada	Mamadeira	Fruta	Quirerinha cozida + Carne moída refogada + Salada
<b>TERÇA-FEIRA 17/10</b>	Pão de forma com doce de fruta + Leite integral	Fruta	Papa de arroz + Feijão Frango de panela + batata doce cozida + salada	Mamadeira	Fruta	Sopa de feijão com macarrão, batata e couve
<b>QUARTA-FEIRA 18/10</b>	Pão de forma com manteiga + Chá mate	Fruta	Papa de arroz + Feijão Carne moída refogada, purê de batata + salada	Mamadeira	Fruta	Sopa de beterraba com batata e frango
<b>QUINTA-FEIRA 19/10</b>	Pão de forma com maionese + Leite integral	Fruta	Papa de arroz + Feijão Molho de frango, macarrão + salada	Mamadeira	Fruta	Polenta cremosa + Molho de frango + Salada
<b>SEXTA-FEIRA 20/10</b>	Pão de forma com maionese+ Chá mate	Fruta	Papa de arroz + Feijão Omelete, legumes refogados + salada	Mamadeira	Fruta	Sopa de legumes com músculo desfiado e macarrão

Média Calórica Semanal: 875,012 kcal; 36,7232 ptn.(g); 20,5168 lip.(g); 3,481 sat.(g); 132,5204 cho.(g); 15,1488 fib.(g); 407,838 ca(mg); 5,1822 fe(mg); 678,26 so(mg); 65,8308 vit.C(mg); 81,797 retinol(mcg).

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

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



<b>23 a 27</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 23/10</b>	Pão de forma com maionese + Chá mate	Fruta	Papa de arroz + Feijão Coxão mole refogado desfiado, legumes cozidos + Salada	Mamadeira	Fruta	Quirerinha cozida + carne bovina (coxão mole em cubos) + salada cozida
<b>TERÇA-FEIRA 24/10</b>	Pão de forma com doce de fruta + Leite integral	Fruta	Papa de arroz + Feijão Omelete + purê de batata + Salada	Mamadeira	Fruta	Sopa de legumes com carne moída e macarrão
<b>QUARTA-FEIRA 25/10</b>	Pão de forma com manteiga + Chá mate	Fruta	Papa de arroz + Feijão Carne bovina (patinho desfiado), quirerinha cozida + salada	Mamadeira	Fruta	Sopa de legumes com arroz e frango
<b>QUINTA-FEIRA 26/10</b>	Pão de forma com maionese + Leite integral	Fruta	Papa de arroz + Feijão Omelete, macarrão + salada	Mamadeira	Fruta	logurte com polpa de fruta + Cereal de milho (sucrilhos)
<b>SEXTA-FEIRA 27/10</b>	Pão de forma com maionese+ Chá mate	Fruta	Papa de arroz + Feijão Carne bovina (patinho desfiado) + salada	Mamadeira	Fruta	Sopa de feijão com macarrão e batata

Média Calórica Semanal: 789,316 kcal; 34,6336 ptn.(g); 18,7966 lip.(g); 3,7934 sat.(g); 119,5686 cho.(g); 9,827 fib.(g); 350,93 ca(mg); 4,4782 fe(mg); 634,677 so(mg); 26,6124 vit.C(mg); 81,43 retinol(mcg).

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

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



<b>30 a 03</b>	<b>Desjejum 08:30 hr</b>	<b>Colação 09:30 hr</b>	<b>Almoço 11:00 – 11:30 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 30/10</b>	Pão de forma com maionese + Chá mate	Fruta	Papa de arroz + Feijão Omelete, polenta cremosa + salada	Mamadeira	Fruta	Quirerinha cremosa + Frango ao molho + salada
<b>TERÇA-FEIRA 31/10</b>	Pão de forma com doce de fruta + Leite integral	Fruta	Papa de arroz + Feijão Picadinho de carne bovina (coxão mole) + salada	Mamadeira	Fruta	Sopa de legumes com macarrão e músculo desfiado
<b>QUARTA-FEIRA 01/11</b>	Pão de forma com manteiga + Chá mate	Fruta	Papa de arroz + Feijão Quirerinha cremosa + carne moída + Salada	Mamadeira	Fruta	Bolo de cenoura + leite integral
<b>QUINTA-FEIRA 02/11</b>	Feriado					
<b>SEXTA-FEIRA 03/11</b>	Recesso					

Média Calórica Semanal: 847,0733 kcal; 37,68967 ptn.(g); 19,55333 lip.(g); 4,442667 sat.(g); 129,4523 cho.(g); 11,941 fib.(g); 368,9633 ca(mg); 5,203333 fe(mg); 634,0533 so(mg); 34,06567 vit.C(mg); 97,0 retinol(mcg).

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

**Claudia B. Mierzva - Nutricionista CRN8 5489**