



Cardápio Mês de Setembro

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



02 a 06	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 02/09	Pão de forma com maionese + Chá mate	Fruta	Papa de arroz e feijão, Picadinho de carne bovina (coxão mole) + purê de batata + salada	Mamadeira	Fruta	Macarrão com molho de carne moída + salada
TERÇA-FEIRA 03/09	Pão de forma com doce de fruta + Leite integral	Fruta	Papa de arroz e feijão, Patinho refogado desfiado + salada	Mamadeira	Fruta	Sopa de legumes com frango desfiado e macarrão
QUARTA-FEIRA 04/09	Pão de forma com manteiga + Chá mate	Fruta	Papa de arroz e feijão, Carne moída refogada, quixerinha cozida + salada	Mamadeira	Fruta	Sanduiche de queijo + Suco de fruta
QUINTA-FEIRA 05/09	Pão de forma com maionese + Leite integral	Fruta	Papa de arroz e feijão, Frango de panela desfiado + purê de batata doce + salada	Mamadeira	Fruta	Quixerinha com carne moída + salada
SEXTA-FEIRA 06/09	Pão de forma com maionese+ Chá mate	Fruta	Papa de arroz e feijão, Omelete + Polenta cremosa + salada	Mamadeira	Fruta	Sopa de feijão com macarrão, e batata

Média calórica semanal: 894,275 kcal; 34,938 ptn.(g); 17,2405 lip.(g); 2,68825 sat.(g); 145,4945 cho.(g); 11,28425 fib.(g); 405,8325 ca(mg); 4,93175 fe(mg); 612,67 so(mg); 61,8955 vit.C(mg); 83,6 retinol(mcg).

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



09 a 13	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 09/09	Pão de forma com maionese + Chá mate	Fruta	Papa de arroz e feijão, Patinho refogado desfiado + salada	Mamadeira	Fruta	Quirerinha cozida + molho de frango + Salada
TERÇA-FEIRA 10/09	Pão de forma com doce de fruta + Leite integral	Fruta	Papa de arroz e feijão, Omelete, Farofa de legumes + salada	Mamadeira	Fruta	Sopa de legumes com músculo desfiado e quirerinha
QUARTA-FEIRA 11/09	Pão de forma com manteiga + Chá mate	Fruta	Papa de arroz e feijão, Frango de panela desfiado, legumes refogados + salada	Mamadeira	Fruta	Sanduíche de presunto+ Suco integral de fruta
QUINTA-FEIRA 12/09	Pão de forma com maionese + Leite integral	Fruta	Papa de arroz e feijão, Carne moída refogada, polenta cremosa + salada	Mamadeira	Fruta	Arroz + feijão + frango de panela desfiado + salada
SEXTA-FEIRA 13/09	Pão de forma com maionese+ Chá mate	Fruta	Papa de arroz e feijão, Músculo de panela desfiado c/ batata + salada	Mamadeira	Fruta	Sopa de feijão com macarrão, e batata

Média calórica semanal: 824,934 kcal; 36,6622 ptn.(g); 20,177 lip.(g); 3,8652 sat.(g); 121,0222 cho.(g); 14,0368 fib.(g); 381,416 ca(mg); 5,0232 fe(mg); 709,488 so(mg); 50,8248 vit.C(mg); 80,697 retinol(mcg).

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

Claudia B. Mierzva - Nutricionista CRN/8 5489



16 a 20	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 16/09	Pão de forma com maionese + Chá mate	Fruta	Papa de arroz e feijão, Patinho de panela desfiado, quixerinha cozida + salada	Mamadeira	Fruta	Mandioca cozida com molho de carne moída + Salada
TERÇA-FEIRA 17/09	Pão de forma com doce de fruta + Leite integral	Fruta	Papa de arroz colorido e feijão, Omelete + purê de batata+ salada	Mamadeira	Fruta	Papa de arroz, feijão + molho de frango + Salada
QUARTA-FEIRA 18/09	Pão de forma com manteiga + Chá mate	Fruta	Papa de arroz e feijão, Frango de panela + salada	Mamadeira	Fruta	Sanduíche de queijo + Suco de fruta
QUINTA-FEIRA 19/09	Pão de forma com maionese + Leite integral	Fruta	Papa de arroz e feijão Coxão mole desfiado ao molho, macarrão + salada	Mamadeira	Fruta	Sopa de legumes com arroz e carne moída
SEXTA-FEIRA 20/09	Pão de forma com maionese+ Chá mate	Fruta	Papa de arroz e feijão, Omelete, farofa de legumes + salada	Mamadeira	Fruta	Polenta cremosa + Molho de frango + Salada

Média calórica semanal: 881,5 kcal; 37,857 ptn.(g); 21,76325 lip.(g); 3,9885 sat.(g); 135,0483 cho.(g); 12,995 fib.(g); 374,905 ca(mg); 4,91525 fe(mg); 810,16 so(mg); 42,25425 vit.C(mg); 86,7125 retinol(mcg).

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

Claudia B. Mierzva - Nutricionista CRN/8 5489



23 a 27	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 23/09	Recesso escolar					
TERÇA-FEIRA 24/09	Pão de forma com doce de fruta + Leite integral	Fruta	Papa de arroz e feijão, Omelete + purê de batata + salada	Mamadeira	Fruta	Bolo de cenoura + leite integral
QUARTA-FEIRA 25/09	Pão de forma com manteiga + Chá mate	Fruta	Papa de arroz e feijão, Picadinho de carne bovina (patinho) + salada	Mamadeira	Fruta	Sopa de feijão com macarrão e batata
QUINTA-FEIRA 26/09	Pão de forma com maionese + Leite integral	Fruta	Papa de arroz e feijão, Frango de panela desfiado, quixerinha cozida + salada	Mamadeira	Fruta	Polenta cremosa + Molho de frango + Salada
SEXTA-FEIRA 27/09	Pão de forma com maionese+ Chá mate	Fruta	Papa de arroz e feijão, Omelete + polenta cremosa + salada	Mamadeira	Fruta	Sopa de legumes com carne moída e macarrão

Média calórica semanal: 836,482 kcal; 37,1108 ptn.(g); 20,1002 lip.(g); 4,003 sat.(g); 126,9092 cho.(g); 14,1146 fib.(g); 408,52 ca(mg); 5,106 fe(mg); 645,548 so(mg); 67,7214 vit.C(mg); 83,68 retinol(mcg).

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

Claudia B. Mierzva - Nutricionista CRN/8 5489



30 a 04	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 30/09	Pão de forma com maionese + Chá mate	Fruta	Papa de arroz + Feijão Coxão mole refogado desfiado+ quirerinha cozida + salada	Mamadeira	Fruta	Sopa de legumes com músculo desfiado e quirerinha
TERÇA- FEIRA 01/10	Pão de forma com doce de fruta + Leite integral	Fruta	Papa de arroz + Feijão Omelete, batata cozida + salada	Mamadeira	Fruta	Purê de batata com carne moída refogada + Salada
QUARTA-FEIRA 02/10	Pão de forma com manteiga + Chá mate	Fruta	Papa de arroz + Feijão Frango de panela desfiado, + macarrão + Salada cozida	Mamadeira	Fruta	Sopa de beterraba com frango desfiado e batata
QUINTA-FEIRA 03/10	Pão de forma com maionese + Leite integral	Fruta	Papa de arroz + Feijão Carne moída refogada, polenta cremosa + salada	Mamadeira	Fruta	Polenta com molho de carne moída + salada
SEXTA-FEIRA 04/10	Pão de forma com maionese+ Chá mate	Fruta	Papa de arroz + Feijão Músculo de panela desfiado + salada	Mamadeira	Fruta	Papa de arroz + feijão +coxão mole refogado desfiado+ Salada

Média calórica semanal: 836,482 kcal; 37,1108 ptn.(g); 20,1002 lip.(g); 4,003 sat.(g); 126,9092 cho.(g); 14,1146 fib.(g); 408,52 ca(mg); 5,106 fe(mg); 645,548 so(mg); 67,7214 vit.C(mg); 83,68 retinol(mcg).

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

Claudia B. Mierzva - Nutricionista CRN/8 5489