



Cardápio Mês de Novembro

CMEI Pingo de Gente – infantil 0: 6 meses a 12 meses



06 a 10	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 06/11	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de Arroz + Caldo de Feijão Caldo de carne bovina (Patinho), Papa de macarrão + salada cozida	Mamadeira	Papinha de fruta	Sopa de legumes com macarrão e frango desfiado
TERÇA-FEIRA 07/11	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de Arroz + Caldo de Feijão Caldo de carne bovina (Acém), + legumes cozidos	Mamadeira	Papinha de fruta	Sopa de legumes com macarrão e acém desfiado
QUARTA-FEIRA 08/11	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de Arroz + Caldo de Feijão carne moída refogada, polenta cremosa + salada cozida	Mamadeira	Papinha de fruta	Sopa de feijão c/ macarrão e batata
QUINTA-FEIRA 09/11	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de Arroz + Caldo de Feijão Molho de Frango+ macarrão + salada cozida	Mamadeira	Papinha de fruta	Polenta cremosa + molho de carne moída + salada cozida
SEXTA-FEIRA 10/11	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 frango desfiado

Média calórica semanal: 604,9925 kcal; 28,84025 ptn.(g); 17,259 lip.(g); 2,83 sat.(g); 85,46375 cho.(g); 11,58775 fib.(g); 572,3725 ca(mg); 6,0255 fe(mg); 659,6425 so(mg); 39,3445 vit.C(mg); 122,7838 retinol(mcg).

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



13 a 17	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 13/11	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de Arroz + Caldo de Feijão Caldo de carne bovina (Músculo), quierinha cremosa + salada cozida	Mamadeira	Papinha de fruta	Sopa de legumes com macarrão e frango desfiado
TERÇA-FEIRA 14/11	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de Arroz + Caldo de Feijão Molho de frango, papa de macarrão, legumes refogados	Mamadeira	Papinha de fruta	Vitamina de banana + papinha de biscoito doce
QUARTA-FEIRA 15/11	Feriado					
QUINTA-FEIRA 16/11	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 carne moída e macarrão
SEXTA-FEIRA 17/11	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de Arroz + Caldo de Feijão + Molho de frango + salada cozida	Mamadeira	Papinha de fruta	Quierinha cremosa + molho de frango + salada cozida

Média calórica semanal: 638,906 kcal; 32,2698 ptn.(g); 16,946 lip.(g); 2,7392 sat.(g); 91,1854 cho.(g); 11,7376 fib.(g); 587,148 ca(mg); 6,121 fe(mg); 689,204 so(mg); 47,0044 vit.C(mg); 122,897 retinol(mcg).

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

Claudia B. Mierzva - Nutricionista CRN8 5489



20 a 24	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 20/11	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de Arroz + Caldo de Feijão Caldo de carne bovina (coxão mole), legumes cozidos + salada cozida	Mamadeira	Papinha de fruta	Sopa de legumes com arroz e frango desfiado
TERÇA-FEIRA 21/11	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de Arroz + Caldo de Feijão Molho de carne moída + legumes refogados	Mamadeira	Papinha de fruta	Polenta cremosa + Molho de carne moída + salada cozida
QUARTA-FEIRA 22/11	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de Arroz + Caldo de Feijão + Molho de carne moída, quixerinha cremosa + salada cozida	Mamadeira	Papinha de fruta	Sopa de legumes c/macarrão e carne moída
QUINTA-FEIRA 23/11	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 beterraba com batata e frango
SEXTA-FEIRA 24/11	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de Arroz + Caldo de Feijão Frango desfiado, papa de macarrão+ salada cozida	Mamadeira	Papinha de fruta	Sopa de feijão c/ macarrão e batata

Média calórica semanal: 606,078 kcal; 25,9532 ptn.(g); 16,5248 lip.(g); 2,3424 sat.(g); 90,6188 cho.(g); 9,964 fib.(g); 588,56 ca(mg); 5,6946 fe(mg); 652,718 so(mg); 77,3672 vit.C(mg); 123,307 retinol(mcg).

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

Claudia B. Mierzva - Nutricionista CRN8 5489



27 a 01	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 27/11	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de arroz + Caldo de Feijão Caldo de carne bovina (patinho) + salada cozida	Mamadeira	Papinha de fruta	Quirerinha cozida + Carne moída refogada + Salada cozida
TERÇA-FEIRA 28/11	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de Arroz + Caldo de Feijão Caldo de carne bovina (coxão mole) + polenta cremosa salada cozida	Mamadeira	Papinha de fruta	Sopa de feijão com batata e macarrão
QUARTA-FEIRA 29/11	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de Arroz + Caldo de Feijão Carne moída refogada, purê de batata + salada cozida	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de biscoito doce + vitamina de banana
QUINTA-FEIRA 30/11	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de Arroz + Caldo de Feijão Molho de frango, papa de macarrão + salada cozida	Mamadeira	Papinha de fruta	Sopa de macarrão com carne moída e legumes
SEXTA-FEIRA 01/12	Mamadeira	Papinha de fruta	Papa de Arroz + Caldo de Feijão Caldo de carne bovina (Coxão mole) + legumes refogados	Mamadeira	Papinha de fruta	Polenta cremosa + Molho de frango + Salada cozida

Média calórica semanal: 662,888 kcal; 32,7598 ptn.(g); 17,9078 lip.(g); 3,0604 sat.(g); 94,9398 cho.(g); 10,564 fib.(g); 587,188 ca(mg); 6,1546 fe(mg); 664,074 so(mg); 42,0572 vit.C(mg); 123,37 retinol(mcg).

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

Claudia B. Mierzva - Nutricionista CRN8 5489