



Cardápio Mês de Março

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



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 06/03	Pão de forma com maionese + Chá mate	Fruta	Papa de arroz + Feijão Frango de panela, macarrão + salada	Mamadeira	Fruta	Torta salgada de legumes c/carne moída + Chá
TERÇA-FEIRA 07/03	Pão de forma com doce de fruta + Leite integral	Fruta	Papa de arroz + Feijão Acém refogado desfiado + salada	Mamadeira	Fruta	Sopa de legumes com macarrão de vegetais e carne moída
QUARTA-FEIRA 08/03	Pão de forma integral com manteiga + Chá mate	Fruta	Papa de arroz + Feijão Omelete, polenta cremosa + salada	Mamadeira	Fruta	Sanduiche com peito de frango + Suco de fruta
QUINTA-FEIRA 09/03	Pão de forma integral com maionese+ Leite integral	Fruta	Papa de arroz + Feijão Picadinho de carne bovina (coxão mole), + salada	Mamadeira	Fruta	Quirerinha + carne moída refogada + salada
SEXTA-FEIRA 10/03	Pão de forma integral com maionese + Chá mate	Fruta	Papa de arroz + Feijão Músculo desfiado cozido com cenoura + salada	Mamadeira	Fruta	Cereal de milho (sucrilhos) + Leite integral

Média calórica semanal: 877,132 kcal; 38,8238 ptn.(g); 19,7618 lip.(g); 3,7598 sat.(g); 132,0262 cho.(g); 13,956 fib.(g); 380,668 ca(mg); 5,2312 fe(mg); 673,184 so(mg); 36,5816 vit.C(mg); 81,007 retinol(mcg).

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



13 a 17	Desjejum 08:30 hr	Colação 09:30 hr	Almoço 11:00 – 11:30 hr	Colação 13:30 hr	Lanche da tarde 14:30 hr	Jantar 15:45 hr
SEGUNDA-FEIRA 13/03	Pão de forma com maionese + Chá mate	Fruta	Papa de arroz + Feijão Patinho desfiado + salada	Mamadeira	Fruta	Biscoito doce +leite integral
TERÇA-FEIRA 14/03	Pão de forma com doce de fruta + Leite integral	Fruta	Papa de arroz + Feijão Frango desfiado + legumes refogados	Mamadeira	Fruta	Sopa de legumes com macarrão de vegetais e frango desfiado
QUARTA-FEIRA 15/03	Pão de forma com manteiga + Chá mate	Fruta	Papa de arroz + Feijão Músculo desfiado, + quirerinha + salada	Mamadeira	Fruta	Sanduíche de queijo + Leite integral
QUINTA-FEIRA 16/03	Pão de forma com maionese + Leite integral	Fruta	Papa de arroz com cenoura + Feijão, Patinho desfiado + salada	Mamadeira	Fruta	Polenta cremosa com caldo de feijão e músculo desfiado + salada
SEXTA-FEIRA 17/03	Pão de forma com maionese + Chá mate	Fruta	Papa de arroz + Feijão Carne moída refogada + batata cozida + salada	Mamadeira	Fruta	Sopa de feijão com macarrão e batata

Média calórica semanal: 830,868 kcal; 37,2358 ptn.(g); 19,6082 lip.(g); 3,357 sat.(g); 127,574 cho.(g); 14,6772 fib.(g); 396,942 ca(mg); 5,0884 fe(mg); 674,516 so(mg); 66,6686 vit.C(mg); 79,377 retinol(mcg).

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

Claudia B. Mierzva - Nutricionista CRN/8 5489



20 a 24	Desjejum 08:30 hr	Colação 09:30 hr	Almoço 11:00 – 11:30 hr	Colação 13:30 hr	Lanche da tarde 14:30 hr	Jantar 15:45 hr
SEGUNDA-FEIRA 20/03	Pão de forma com maionese + Chá mate	Fruta	Papa de arroz + Feijão Acém desfiado, legumes cozidos + salada	Mamadeira	Fruta	Bolo de cenoura Chá
TERÇA-FEIRA 21/03	Pão de forma com doce de fruta + Leite integral	Fruta	Papa de arroz + Feijão Frango desfiado c/ batata + salada	Mamadeira	Fruta	Macarrão + Molho de carne moída + salada
QUARTA-FEIRA 22/03	Pão de forma integral com manteiga + Chá mate	Fruta	Papa de arroz + Feijão Picadinho de carne bovina (coxão mole), quierinha cremosa + salada	Mamadeira	Fruta	Pão integral c/ omelete + leite integral
QUINTA-FEIRA 23/03	Pão de forma integral com maionese + Leite integral	Fruta	Papa de arroz + Feijão Carne moída refogada, farofa de legumes+ salada	Mamadeira	Fruta	Purê de batata com caldo de feijão + Carne moída refogada + salada
SEXTA-FEIRA 24/03	Pão de forma integral com maionese + Chá mate	Fruta	Papa de arroz + Feijão Picadinho de carne bovina (coxão mole) + salada	Mamadeira	Fruta	Sopa de legumes com macarrão e frango desfiado

Média calórica semanal: 863,7875 kcal; 42,4125 ptn.(g); 18,96975 lip.(g); 4,3145 sat.(g); 130,2618 cho.(g); 11,713 fib.(g); 347,16 ca(mg); 5,042 fe(mg); 693,4 so(mg); 24,1035 vit.C(mg); 63,15 retinol(mcg).

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

Claudia B. Mierzva - Nutricionista CRN/8 5489



27 a 31	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 27/03	Pão de forma com maionese + Chá mate	Fruta	Papa de arroz cozido com cenoura + Feijão + Músculo de panela desfiado c/ batata + Salada	Mamadeira	Fruta	Biscoito doce +vitamina de aveia em flocos
TERÇA-FEIRA 28/03	Pão de forma com doce de fruta + Leite integral	Fruta	Papa de arroz + Feijão Acém refogado desfiado + Salada	Mamadeira	Fruta	Macarrão com molho de carne moída + salada
QUARTA-FEIRA 29/03	Pão de forma com manteiga + Chá mate	Fruta	Papa de arroz + Feijão Patinho refogado desfiado + Salada	Mamadeira	Fruta	Sopa de legumes com arroz e frango desfiado
QUINTA-FEIRA 30/03	Pão de forma com maionese + Leite integral	Fruta	Papa de arroz + Feijão Frango de panela desfiado + Salada	Mamadeira	Fruta	Risoto de frango + Salada
SEXTA-FEIRA 31/03	Pão de forma com maionese + Chá mate	Fruta	Arroz + Feijão Músculo de panela desfiado, quixerinha cremosa + salada	Mamadeira	Fruta	Sopa de legumes com macarrão de vegetais e carne moída

Média calórica semanal: 751,3125 kcal; 34,19075 ptn.(g); 17,80475 lip.(g); 3,655 sat.(g); 114,2728 cho.(g); 11,42075 fib.(g); 353,09 ca(mg); 4,9345 fe(mg); 669,19 so(mg); 29,2545 vit.C(mg); 102,9288 retinol(mcg).

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

Claudia B. Mierzva - Nutricionista CRN/8 5489