



## Cardápio Mês de Novembro

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



06 a 10	<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> 06/11	Pão de forma com maionese + Chá mate	Fruta	Papa de arroz + Feijão Patinho refogado, macarrão + salada	Mamadeira	Fruta	Sopa de legumes com macarrão e frango desfiado
<b>TERÇA-FEIRA</b> 07/11	Pão de forma com doce de fruta + Leite integral	Fruta	Papa de arroz + Feijão Omelete, polenta cremosa + salada	Mamadeira	Fruta	Sopa de feijão com macarrão e batata
<b>QUARTA-FEIRA</b> 08/11	Pão de forma com manteiga + Chá mate	Fruta	Papa de arroz + Feijão Carne moída refogada, purê de batata + salada	Mamadeira	Fruta	Pão integral c/ presunto + chá
<b>QUINTA-FEIRA</b> 09/11	Pão de forma com maionese + Leite integral	Fruta	Papa de arroz + Feijão Frango de panela c/ macarrão + salada	Mamadeira	Fruta	Farofa de Legumes com Carne moída + salada
<b>SEXTA-FEIRA</b> 10/11	Pão de forma com maionese+ Chá mate	Fruta	Papa de arroz + Feijão Omelete + purê de batata + salada	Mamadeira	Fruta	Sopa de beterraba com batata e frango

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.



13 a 17	<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 13/11</b>	Pão de forma com maionese + Chá mate	Fruta	Papa de arroz + Feijão Omelete, quixerinha cremosa + salada	Mamadeira	Fruta	Sopa de legumes com macarrão e frango desfiado
<b>TERÇA-FEIRA 14/11</b>	Pão de forma com doce de fruta + Leite integral	Fruta	Papa de arroz + Feijão Frango de panela c/ macarrão, legumes refogados + salada	Mamadeira	Fruta	Sopa de feijão c/ macarrão e batata
<b>QUARTA-FEIRA 15/11</b>	Feriado					
<b>QUINTA-FEIRA 16/11</b>	Pão de forma com maionese + Leite integral	Fruta	Papa de arroz + Feijão Carne de panela + Purê de batata + salada	Mamadeira	Fruta	Sopa de legumes com carne moída e macarrão
<b>SEXTA-FEIRA 17/11</b>	Pão de forma com maionese+ Chá mate	Fruta	Papa de arroz com cenoura + Feijão + Feijão + Omelete + salada	Mamadeira	Fruta	Quixerinha cremosa + molho de frango + salada

Média calórica semanal: 805,864 kcal; 34,4748 ptn.(g); 18,0458 lip.(g); 3,3832 sat.(g); 122,0188 cho.(g); 14,078 fib.(g); 349,8 ca(mg); 4,7126 fe(mg); 655,952 so(mg); 41,1122 vit.C(mg); 66,337 retinol(mcg).

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

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



<b>20 a 24</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 20/11</b>	Pão de forma com maionese + Chá mate	Fruta	Papa de arroz + Feijão Coxão mole refogado, legumes cozidos + Salada	Mamadeira	Fruta	Sopa de legumes com arroz e frango desfiado
<b>TERÇA-FEIRA 21/11</b>	Pão de forma com doce de fruta + Leite integral	Fruta	Papa de arroz + Feijão Omelete, legumes refogados + salada	Mamadeira	Fruta	Polenta cremosa + Molho de carne moída + salada
<b>QUARTA-FEIRA 22/11</b>	Pão de forma com manteiga + Chá mate	Fruta	Papa de arroz + Feijão Carne moída refogada + quixerinha cremosa + salada	Mamadeira	Fruta	logurte com polpa de fruta + Cereal de milho (sucrilhos)
<b>QUINTA-FEIRA 23/11</b>	Pão de forma com maionese + Leite integral	Fruta	Papa de arroz + Feijão Omelete, farofa de legumes + salada	Mamadeira	Fruta	Sopa de beterraba com batata e frango
<b>SEXTA-FEIRA 24/11</b>	Pão de forma com maionese+ Chá mate	Fruta	Papa de arroz + Feijão Frango desfiado c/macarrão+ salada	Mamadeira	Fruta	Sopa de feijão com batata e macarrão

Média calórica semanal: 885,172 kcal; 38,2292 ptn.(g); 20,4138 lip.(g); 3,393 sat.(g); 133,7104 cho.(g); 15,2788 fib.(g); 408,448 ca(mg); 5,1512 fe(mg); 679,3 so(mg); 66,2108 vit.C(mg); 81,797 retinol(mcg).

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

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



27 a 01	<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 27/11</b>	Pão de forma com maionese + Chá mate	Fruta	Papa de arroz + Feijão Picadinho de carne bovina (patinho) + salada	Mamadeira	Fruta	Quirerinha cozida + Carne moída refogada + Salada
<b>TERÇA-FEIRA 28/11</b>	Pão de forma com doce de fruta + Leite integral	Fruta	Papa de arroz + Feijão, polenta cremosa + Omelete + salada	Mamadeira	Fruta	Sopa de feijão com batata e macarrão
<b>QUARTA-FEIRA 29/11</b>	Pão de forma com manteiga + Chá mate	Fruta	Papa de arroz + Feijão Carne moída refogada, purê de batata + salada	Mamadeira	Fruta	Biscoito doce + vitamina de banana
<b>QUINTA-FEIRA 30/11</b>	Pão de forma com maionese + Leite integral	Fruta	Papa de arroz + Feijão Molho de frango, macarrão + salada	Mamadeira	Fruta	Sopa de mandioca com carne moída e legumes
<b>SEXTA-FEIRA 01/12</b>	Pão de forma com maionese+ Chá mate	Fruta	Papa de arroz + Feijão Omelete, legumes refogados + salada	Mamadeira	Fruta	Polenta cremosa + Molho de frango + Salada

Média calórica semanal: 837,926 kcal; 38,8486 ptn.(g); 19,1494 lip.(g); 3,6304 sat.(g); 127,5 cho.(g); 11,9514 fib.(g); 387,282 ca(mg); 4,9728 fe(mg); 639,766 so(mg); 42,1572 vit.C(mg); 96,35 retinol(mcg).

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

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