



Cardápio Mês de Novembro

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 06/11	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
TERÇA-FEIRA 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
QUARTA-FEIRA 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
QUINTA-FEIRA 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
SEXTA-FEIRA 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	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	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
TERÇA-FEIRA 14/11	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
QUARTA-FEIRA 15/11	Feriado					
QUINTA-FEIRA 16/11	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
SEXTA-FEIRA 17/11	Pão de forma com maionese+ Chá mate	Fruta	Papa de arroz com cenoura + 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



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	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
TERÇA-FEIRA 21/11	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
QUARTA-FEIRA 22/11	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)
QUINTA-FEIRA 23/11	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
SEXTA-FEIRA 24/11	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	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	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
TERÇA-FEIRA 28/11	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
QUARTA-FEIRA 29/11	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
QUINTA-FEIRA 30/11	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
SEXTA-FEIRA 01/12	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