



Cardápio Mês de Dezembro

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



| 04 a 08 | Desjejum 08:30 hr | Colação 09:30 hr | Almoço 11:00 – 11:30 hr | Colação 13:30 hr | Lanche de fruta 14:30 hr | Lanche da tarde 15:45 hr |
|-------------------------------|---|----------------------------|--|----------------------------|------------------------------------|---|
| SEGUNDA-FEIRA 04/12 | Pão de forma com maionese + chá mate | Fruta | Papa de arroz + Feijão Frango de panela desfiado, legumes refogados + salada | Mamadeira | Fruta | Sopa de legumes com macarrão e carne moída + Salada |
| TERÇA-FEIRA 05/12 | Pão de forma com doce de fruta + leite integral | Fruta | Papa de arroz + Feijão Acém refogado desfiado + salada | Mamadeira | Fruta | Quirerinha com molho de carne moída + salada |
| QUARTA-FEIRA 06/12 | Pão de forma com manteiga + chá mate | Fruta | Papa de arroz + Feijão Omelete + purê de batata + salada | Mamadeira | Fruta | Polenta + frango desfiado + Salada |
| QUINTA-FEIRA 07/12 | Pão de forma com maionese + Leite integral | Fruta | Papa de arroz + Feijão Coxão mole refogado desfiado, polenta cremosa + salada | Mamadeira | Fruta | Sopa de legumes com músculo desfiado e macarrão |
| SEXTA-FEIRA 08/12 | Pão de forma com maionese + chá mate | Fruta | Papa de arroz + Feijão Músculo de panela desfiado+ salada | Mamadeira | Fruta | Sopa de feijão com batata e macarrão |

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.

Claudia B. Mierzva - Nutricionista CRN8 5489



| 11 a 15 | 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 11/12 | Pão de forma com maionese + chá mate | Fruta | Papa de arroz + Feijão Patinho desfiado, quixerinha cozida+ salada | Mamadeira | Fruta | Sopa de beterraba com batata e frango + Salada |
| TERÇA-FEIRA 12/12 | Pão de forma com doce de fruta + leite integral | Fruta | Papa de arroz + Feijão + Carne moída refogada + polenta cremosa+ salada | Mamadeira | Fruta | Quixerinha cozida + Coxão mole desfiado + salada |
| QUARTA-FEIRA 13/12 | Pão de forma com manteiga + chá mate | Fruta | Papa de arroz + Feijão Frango de panela desfiado+ salada | Mamadeira | Fruta | Pão integral com presunto + Chá |
| QUINTA-FEIRA 14/12 | Pão de forma com maionese + Leite integral | Fruta | Papa de arroz + Feijão Acém refogado desfiado + salada | Mamadeira | Fruta | Polenta com carne de panela (acém) desfiado + Salada |
| SEXTA-FEIRA 15/12 | Pão de forma com maionese + chá mate | Fruta | Papa de arroz + Feijão Omelete + purê de batata +salada | Mamadeira | Fruta | Sopa de legumes com arroz e frango desfiado |

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 CRN8 5489



| 18 a 22 | 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 18/12 | Pão de forma com maionese + chá mate | Fruta | Papa de arroz + Feijão Patinho desfiado, quixerinha cozida + salada | Mamadeira | Fruta | Sopa de legumes com arroz e frango desfiado |
| TERÇA-FEIRA 19/12 | Pão de forma com doce de fruta + leite integral | Fruta | Papa de arroz + Feijão + Carne moída refogada, + macarrão + salada | Mamadeira | Fruta | Farofa de legumes com carne moída + salada |
| QUARTA-FEIRA 20/12 | Pão de forma com maionese + chá mate | Fruta | Papa de arroz + Feijão Coxão mole refogado desfiado + salada | Mamadeira | Fruta | Biscoito doce + Chá mate |
| QUINTA-FEIRA 21/12 | Férias escolares | | | | | |
| SEXTA-FEIRA 22/12 | | | | | | |

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 CRN8 5489