



Cardápio Mês de Junho

CMEI Pingo de Gente - Infantil I e II: 1 ano a 2 anos



03 a 07	Desjejum 08:00 hr	Colação 09:30 hr	Almoço 11:00 hr	Colação 13:30 hr	Lanche da tarde 14:30 hr	Jantar 15:45 hr
SEGUNDA-FEIRA 03/06	Pão de forma com maionese + Chá mate	Fruta	Papa de Arroz + Feijão, Omelete + farofa de legumes + Salada	Mamadeira	Fruta	Sopa de legumes com macarrão e músculo desfiado
TERÇA-FEIRA 04/06	Pão de forma com doce de fruta + Leite integral	Fruta	Papa de Arroz + Feijão Patinho refogado desfiado + Salada	Mamadeira	Fruta	Purê de batata com picadinho de carne bovina (coxão mole) + salada
QUARTA-FEIRA 05/06	Pão de forma com manteiga + Chá mate	Fruta	Papa de Arroz + Feijão Carne moída refogada com macarrão + Salada	Mamadeira	Fruta	Torta salgada de frango c/legumes +achocolatado
QUINTA-FEIRA 06/06	Pão de forma com maionese + Leite integral	Fruta	Papa de Arroz + Feijão Omelete + Polenta cremosa + Salada	Mamadeira	Fruta	Sopa de legumes com macarrão e frango
SEXTA-FEIRA 07/06	Feriado					

Média Calórica Semanal: 790,776 kcal; 35,95 ptn.(g); 17,2496 lip.(g); 3,9568 sat.(g); 129,9738 cho.(g); 16,0388 fib.(g); 116,458 ca(mg); 3,7872 fe(mg); 626,958 so(mg); 24,6596 vit.C(mg); 35,507 retinol(mcg).

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

Claudia B. Mierzva - Nutricionista CRN/8 5489



10 a 14	Desjejum 08:00 hr	Colação 09:30 hr	Almoço 11:00 hr	Colação 13:30 hr	Lanche da tarde 14:30 hr	Jantar 15:45 hr
SEGUNDA-FEIRA 10/06	Pão de forma com maionese + Chá mate	Fruta	Papa de Arroz + Feijão Omelete, + purê de batata + Salada	Mamadeira	Fruta	Sopa de legumes com macarrão e carne moída
TERÇA-FEIRA 11/06	Pão de forma com doce de fruta + Leite integral	Fruta	Papa de Arroz + Feijão Patinho refogado desfiado + polenta cremosa + Salada	Mamadeira	Fruta	Quirerinha com molho de frango + Salada
QUARTA-FEIRA 12/06	Pão de forma com manteiga + Chá mate	Fruta	Papa de Arroz + Feijão Picadinho de carne bovina (coxão mole) + macarrão + Salada	Mamadeira	Fruta	Sanduiche de presunto + Suco de fruta
QUINTA-FEIRA 13/06	Pão de forma com maionese + Leite integral	Fruta	Papa de Arroz + Feijão Patinho refogado desfiado + Salada	Mamadeira	Fruta	Papa de arroz +caldo de feijão + carne de panela desfiado +Salada
SEXTA-FEIRA 14/06	Pão de forma com maionese+ Chá mate	Fruta	Papa de Arroz + Feijão Frango de panela desfiado + farofa de legumes + Salada	Mamadeira	Fruta	Sopa de legumes com macarrão, e carne moída

Média Calórica Semanal: 794,092 kcal; 33,6272 ptn.(g); 16,5388 lip.(g); 3,419 sat.(g); 124,1964 cho.(g); 16,8108 fib.(g); 159,598 ca(mg); 3,5102 fe(mg); 591,6 so(mg); 60,1728 vit.C(mg); 20,697 retinol(mcg).

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

Claudia B. Mierzva - Nutricionista CRN/8 5489



17 a 21	Desjejum 08:00 hr	Colação 09:30 hr	Almoço 11:00 hr	Colação 13:30 hr	Lanche da tarde 14:30 hr	Jantar 15:45 hr
SEGUNDA-FEIRA 17/06	Pão de forma com maionese + Chá mate	Fruta	Papa de Arroz + Feijão Omelete + Purê de batata + Salada	Mamadeira	Fruta	Sopa de legumes com macarrão e carne moída + Salada
TERÇA-FEIRA 18/06	Pão de forma com doce de leite+ Leite integral	Fruta	Papa de Arroz + Feijão Pierogue com molho de carne moída refogada + Salada	Mamadeira	Fruta	Papa de arroz +caldo de feijão + carne de panela desfiado +Salada
QUARTA-FEIRA 19/06	Pão de forma com manteiga + Chá mate	Fruta	Papa de Arroz colorido (com abobrinha e cenoura) + Feijão Omelete + Farofa de legumes + Salada	Mamadeira	Fruta	Pão integral com mortadela + Suco de fruta
QUINTA-FEIRA 20/06	Pão de forma com maionese + Leite integral	Fruta	Papa de Arroz + Feijão Picadinho de carne bovina (coxão mole), polenta cremosa + Salada	Mamadeira	Fruta	Cereal de milho (sucrilhos) + Leite integral
SEXTA-FEIRA 21/06	Pão de forma com maionese+ Chá mate	Fruta	Papa de Arroz + Feijão Frango de panela desfiado, macarrão + Salada	Mamadeira	Fruta	Sopa de feijão com macarrão e batata

Média Calórica Semanal: 718,016 kcal; 31,6736 ptn.(g); 15,5066 lip.(g); 3,8534 sat.(g); 111,9586 cho.(g); 11,567 fib.(g); 102,53 ca(mg); 2,8982 fe(mg); 555,617 so(mg); 21,1824 vit.C(mg); 21,43 retinol(mcg).

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

Claudia B. Mierzva - Nutricionista CRN/8 5489



24 a 28	Desjejum 08:00 hr	Colação 09:30 hr	Almoço 11:00 hr	Colação 13:30 hr	Lanche da tarde 14:30 hr	Jantar 15:45 hr
SEGUNDA-FEIRA 24/06	Pão de forma com maionese + Chá mate	Fruta	Papa de Arroz + Feijão Picadinho de carne bovina (coxão mole), macarrão + Salada	Mamadeira	Fruta	Risoto de frango +Salada
TERÇA-FEIRA 25/06	Pão de forma com doce de leite+ Leite integral	Fruta	Papa de Arroz + Feijão Frango de panela desfiado+ Purê de batata + Salada	Mamadeira	Fruta	Quirerinha cozida c/carne moída +Salada
QUARTA-FEIRA 26/06	Pão de forma com manteiga + Chá mate	Fruta	Papa de Arroz + Feijão Músculo de panela desfiado + Polenta cremosa + Salada	Mamadeira	Fruta	Cereal de milho (sucrilhos) + Leite integral
QUINTA-FEIRA 27/06	Pão de forma com maionese + Leite integral	Fruta	Papa de Arroz + Feijão Patinho refogado desfiado + Farofa de legumes + Salada	Mamadeira	Fruta	Sopa de legumes com macarrão, e carne moída
SEXTA-FEIRA 28/06	Pão de forma com maionese+ Chá mate	Fruta	Papa de Arroz + Feijão Omelete + quirerinha cozida + Salada	Mamadeira	Fruta	Polenta cremosa + molho de frango + Salada

Média Calórica Semanal: 801,2733 kcal; 30,206 ptn.(g); 14,864 lip.(g); 3,739667 sat.(g); 136,8 cho.(g); 12,229 fib.(g); 140,3567 ca(mg); 3,628 fe(mg); 558,0533 so(mg); 29,842 vit.C(mg); 36,7 retinol(mcg).

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

Claudia B. Mierzva - Nutricionista CRN8 5489