



Cardápio Mês de Maio

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 06/05	Pão de forma com maionese + Chá mate	Fruta	Papa de arroz + Feijão Carne moída refogada, polenta cremosa + Salada	Mamadeira	Fruta	Sopa de legumes com macarrão e músculo desfiado
TERÇA-FEIRA 07/05	Pão de forma com doce de fruta + Leite integral	Fruta	Papa de arroz + Feijão Omelete + farofa de legumes + Salada	Mamadeira	Fruta	Quirerinha cremosa + Molho de frango + Salada
QUARTA-FEIRA 08/05	Pão de forma com manteiga + Chá mate	Fruta	Papa de arroz + Feijão Patinho refogado desfiado, macarrão + Salada	Mamadeira	Fruta	Sanduíche de presunto + Suco de fruta
QUINTA-FEIRA 09/05	Pão de forma com maionese + Leite integral	Fruta	Papa de arroz + Feijão Coxão mole desfiado + Salada	Mamadeira	Fruta	Purê de batata com carne moída refogada + Salada
SEXTA-FEIRA 10/05	Pão de forma com maionese+ Chá mate	Fruta	Papa de arroz + Feijão + Mandioca cozida Frango desfiado + legumes cozidos	Mamadeira	Fruta	Sopa de feijão com macarrão e batata

Média Calórica Semanal: 845,604 kcal; 38,185 ptn.(g); 20,3594 lip.(g); 3,8528 sat.(g); 128,1632 cho.(g); 13,9232 fib.(g); 366,67 ca(mg); 5,1208 fe(mg); 699,84 so(mg); 30,0614 vit.C(mg); 95,507 retinol(mcg).

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

Claudia B. Mierzva- Nutricionista CRN/8 5489



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 13/05	Pão de forma com maionese + Chá mate	Fruta	Papa de arroz + Feijão Coxão mole desfiado, macarrão + Salada	Mamadeira	Fruta	Sopa de legumes com macarrão e músculo desfiado
TERÇA-FEIRA 14/05	Pão de forma com doce de fruta + Leite integral	Fruta	Papa de arroz + Feijão Omelete + polenta cremosa + Salada	Mamadeira	Fruta	Macarrão com molho de carne moída + salada
QUARTA-FEIRA 15/05	Pão de forma com manteiga + Chá mate	Fruta	Papa de arroz + Feijão Frango desfiado + purê de batata + Salada	Mamadeira	Fruta	Bolo de cenoura + Leite integral
QUINTA-FEIRA 16/05	Pão de forma com maionese + Leite integral	Fruta	Papa de arroz + Feijão Omelete + Salada	Mamadeira	Fruta	Sopa de legumes com arroz e carne moída
SEXTA-FEIRA 17/05	Pão de forma com maionese+ Chá mate	Fruta	Papa de arroz + Feijão Frango desfiado, quixerinha cozida + Salada	Mamadeira	Fruta	Sopa de feijão com macarrão e batata

Média Calórica Semanal: 875,012 kcal; 36,7232 ptn.(g); 20,5168 lip.(g); 3,481 sat.(g); 132,5204 cho.(g); 15,1488 fib.(g); 407,838 ca(mg); 5,1822 fe(mg); 678,26 so(mg); 65,8308 vit.C(mg); 81,797 retinol(mcg).

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

Claudia B. Mierzva- Nutricionista CRN/8 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 20/05	Pão de forma com maionese + Chá mate	Fruta	Papa de arroz + Feijão Carne moída refogada + farofa de legumes + Salada	Mamadeira	Fruta	Sopa de legumes com macarrão de vegetais e músculo desfiado
TERÇA-FEIRA 21/05	Pão de forma com doce de fruta + Leite integral	Fruta	Papa de arroz + Feijão Omelete, quixerinha cozida + Salada	Mamadeira	Fruta	Macarrão com molho de carne moída + Salada
QUARTA-FEIRA 22/05	Pão de forma com manteiga + Chá mate	Fruta	Papa de arroz + Feijão Patinho refogado desfiado + Salada	Mamadeira	Fruta	Sanduíche de presunto + leite integral
QUINTA-FEIRA 23/05	Pão de forma com maionese + Leite integral	Fruta	Papa de arroz + Feijão Frango de panela desfiado + Salada	Mamadeira	Fruta	Purê de mandioca com caldo de feijão e músculo desfiado + salada
SEXTA-FEIRA 24/05	Pão de forma com maionese+ Chá mate	Fruta	Papa de arroz + Feijão + Batata assada + acém refogado desfiado + Salada	Mamadeira	Fruta	Quixerinha com molho de frango + salada

Média Calórica Semanal: 789,316 kcal; 34,6336 ptn.(g); 18,7966 lip.(g); 3,7934 sat.(g); 119,5686 cho.(g); 9,827 fib.(g); 350,93 ca(mg); 4,4782 fe(mg); 634,677 so(mg); 26,6124 vit.C(mg); 81,43 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 27/05	Pão de forma com maionese + Chá mate	Fruta	Papa de arroz + Feijão Coxão mole desfiado + Salada	Mamadeira	Fruta	Sopa de feijão com macarrão e batata
TERÇA-FEIRA 28/05	Pão de forma com doce de fruta + Leite integral	Fruta	Papa de arroz + Feijão Omelete, polenta cremosa + Salada	Mamadeira	Fruta	Polenta com picadinho de carne bovina (coxão mole) + salada
QUARTA-FEIRA 29/05	Pão de forma com manteiga + Chá mate	Fruta	Papa de arroz + Feijão Frango desfiado, Farofa de legumes + Salada	Mamadeira	Fruta	Pão integral c/ omelete + leite integral
QUINTA-FEIRA 30/05	Feriado					
SEXTA-FEIRA 31/05	Recesso					

Média Calórica Semanal: 847,0733 kcal; 37,68967 ptn.(g); 19,55333 lip.(g); 4,442667 sat.(g); 129,4523 cho.(g); 11,941 fib.(g); 368,9633 ca(mg); 5,203333 fe(mg); 634,0533 so(mg); 34,06567 vit.C(mg); 97,0 retinol(mcg).

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

Claudia B. Mierzva- Nutricionista CRN/8 5489