



Cardápio Mês de Setembro

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



04 a 08	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 04/09	Pão de forma com maionese + Chá mate	Fruta	Papa de arroz + Feijão Omelete, macarrão com molho de tomate + salada	Mamadeira	Fruta	Sopa de legumes com frango desfiado e macarrão
TERÇA-FEIRA 05/09	Pão de forma com doce de fruta + Leite integral	Fruta	Papa de arroz + Feijão Frango de panela, legumes refogados + salada	Mamadeira	Fruta	Purê de batata com carne moída refogada + Salada
QUARTA-FEIRA 06/09	Pão de forma com manteiga + Chá mate	Fruta	Papa de arroz + Feijão Omelete Batata doce cozida + salada	Mamadeira	Fruta	Pão integral c/queijo + Suco de fruta
QUINTA-FEIRA 07/09	Feriado					
SEXTA-FEIRA 08/09	Recesso					

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.



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 11/09	Pão de forma com maionese + Chá mate	Fruta	Papa de arroz + Feijão Patinho refogado, quixerinha + salada	Mamadeira	Fruta	Sopa de legumes com carne moída com mandioca
TERÇA-FEIRA 12/09	Pão de forma com doce de fruta + Leite integral	Fruta	Papa de arroz colorido + Feijão Omelete + Purê de batata+ salada	Mamadeira	Fruta	Sopa de beterraba com batata e frango
QUARTA-FEIRA 13/09	Pão de forma com manteiga + Chá mate	Fruta	Papa de arroz + Feijão Frango de panela + salada	Mamadeira	Fruta	Sanduíche de presunto + Suco de fruta
QUINTA-FEIRA 14/09	Pão de forma com maionese + Leite integral	Fruta	Papa de arroz + Feijão Picadinho de carne bovina (coxão mole) +macarrão + salada	Mamadeira	Fruta	Sopa de legumes com arroz e frango desfiado
SEXTA-FEIRA 15/09	Pão de forma com maionese+ Chá mate	Fruta	Papa de arroz + Feijão Omelete + polenta cremosa +salada	Mamadeira	Fruta	Polenta cremosa + Musculo desfiado + Salada

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 CRN/8 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 18/09	Pão de forma com maionese + Chá mate	Fruta	Papa de arroz + Feijão Carne moída refogada, purê de batata + salada	Mamadeira	Fruta	Sopa de feijão com macarrão, batata e couve
TERÇA-FEIRA 19/09	Pão de forma com doce de fruta + Leite integral	Fruta	Papa de arroz + Feijão Omelete + Farofa de legumes + salada	Mamadeira	Fruta	Polenta cremosa + Molho de frango + Salada
QUARTA-FEIRA 20/09	Pão de forma com manteiga + Chá mate	Fruta	Papa de arroz + Feijão Molho de frango, batata doce cozida + salada	Mamadeira	Fruta	Pão integral com queijo + leite integral
QUINTA-FEIRA 21/09	Feriado					
SEXTA-FEIRA 22/09	Pão de forma com maionese+ Chá mate	Fruta	Papa de arroz + Feijão Omelete, legumes refogados + salada	Mamadeira	Fruta	Sopa de legumes com músculo desfiado e macarrão

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 CRN/8 5489



25 a 29	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 25/09	Pão de forma com maionese + Chá mate	Fruta	Papa de arroz + Feijão Acém de panela ao molho + salada	Mamadeira	Fruta	Sopa de legumes com ovos
TERÇA- FEIRA 26/09	Pão de forma com doce de fruta + Leite integral	Fruta	Papa de arroz + Feijão Frango de panela, legumes refogados + salada	Mamadeira	Fruta	Purê de batata com carne moída refogada + Salada
QUARTA-FEIRA 27/09	Pão de forma com manteiga + Chá mate	Fruta	Papa de arroz + Feijão Omelete, purê de batata + salada	Mamadeira	Fruta	Sopa de beterraba com batata e frango
QUINTA-FEIRA 28/09	Pão de forma com maionese + Leite integral	Fruta	Papa de arroz + Feijão Carne moída refogada, polenta cremosa + salada	Mamadeira	Fruta	Macarrão com molho de carne moída + Salada
SEXTA-FEIRA 29/09	Pão de forma com maionese+ Chá mate	Fruta	Papa de arroz + Feijão Omelete + mandioca cozida + salada	Mamadeira	Fruta	Sopa de feijão com macarrão e batata

Média calórica semanal: 836,482 kcal; 37,1108 ptn.(g); 20,1002 lip.(g); 4,003 sat.(g); 126,9092 cho.(g); 14,1146 fib.(g); 408,52 ca(mg); 5,106 fe(mg); 645,548 so(mg); 67,7214 vit.C(mg); 83,68 retinol(mcg).

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

Claudia B. Mierzva - Nutricionista CRN/8 5489