

**CMEI RAIO DE LUZ**  
**FEVEREIRO/2020**  
**Cardápio Berçário A**  
**6 a 12 meses**

*Mayla G. G. Rodrigues*  
*Mayla G. G. Rodrigues*  
Nutricionista  
CRN 8/8571



Quarta feira - 05/02

**REUNIÃO DE PAIS**

Quinta feira 06/02

**Lanche da manhã:**  
Leite formulado  
**Almoço:** Papinha de carne de boi, chuchu, cenoura e fubá  
Fruta  
**Mamadeira:** Leite formulado  
**Lanche da tarde:**  
Fruta  
**Jantar:**  
Purê de batata com molho e beterraba cozida

Sexta feira - 07/02

**Lanche da manhã:**  
Leite formulado  
**Almoço:** Papinha de milho verde, frango, cenoura, vagem  
Fruta  
**Mamadeira:** Leite formulado  
**Lanche da tarde:**  
Fruta  
**Jantar:**  
Sopa de feijão preto

Valor nutricional semanal

Calorias -977,91 Kcal  
Proteína -152,28Kcal

Magnésio -156,48 mg  
Cálcio -974,6mg

Ferro -13,71 mg  
Zinco -10,81 mg

Sódio -305,94 mg  
Gord. Trans. -0,03g

Vit C -180,60 mg  
Lipídeos - 303,03 Kcal

Gord. Sat. -13,48 g  
Fibra -14,43 g

Retinol -705,70 mcg  
Carboidratos -522,60 Kcal

**CMEI RAIOS DE LUZ**  
**FEVEREIRO/2020**  
**Cardápio Berçário A**  
**6 a 12 meses**

*Mayla G. G. Rodrigues*  
**Mayla G. G. Rodrigues**  
Nutricionista  
CRN 8/8571



**Segunda feira - 10/02**

**Lanche da manhã:**

Leite formulado

**Almoço:** Papinha de batata, brócolis, cenoura e carne bovina  
Fruta

**Mamadeira:** Leite formulado

**Lanche da tarde:**  
Fruta

**Jantar**

Papinha de lentilha com legumes

**Terça feira - 11/02**

**Lanche da manhã:**

Leite formulado

**Almoço:** Papinha de frango, fubá, cenoura e vagem  
Fruta

**Mamadeira:** Leite formulado

**Lanche da tarde:**  
Fruta

**Jantar:**

Sopa de feijão

**Quarta feira - 12/02**

**Lanche da manhã:**

Leite formulado

**Almoço:** Papinha de feijão, macarrão, chuchu e frango  
Fruta

**Mamadeira:** Leite formulado

**Lanche da tarde:**  
Fruta

**Jantar:**

Sopa de legumes

**Quinta feira - 13/02**

**Lanche da manhã:**

Leite formulado

**Almoço:** Creme de ervilha, carne de boi desfiada, abóbora  
Fruta

**Mamadeira:** Leite formulado

**Lanche da tarde:**  
Fruta

**Jantar:**

Sopinha couve com carne

**Sexta feira - 14/02**

**Lanche da manhã:**

Leite formulado

**Almoço:** Papinha de Fubá, abóbora, Brócolis e carne de boi  
Fruta

**Mamadeira:** Leite formulado

**Lanche da tarde:**  
Fruta

**Jantar:**

Creme de milho com frango

**Valor nutricional semanal**

**Calorias** -1267,55 Kcal  
**Proteína** - 212,52 Kcal

**Magnésio** -172,31 mg  
**Cálcio** -1327,4 mg

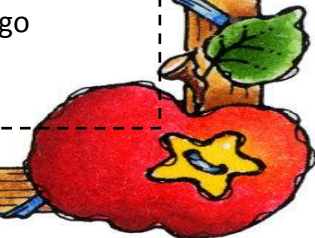
**Ferro** -18,78 mg  
**Zinco** -15,08 mg

**Sódio** -433,34 mg  
**Gord. Trans.** -0,05 g

**Vit C** -207,40 mg  
**Lipídeos** - 430,11 Kcal

**Gord. Sat.** -19,13 g  
**Fibra** -14,63 g

**Retinol** -988,53 mcg  
**Carboidratos** - 624,92 Kcal



**CMEI RAIO DE LUZ**  
**FEVEREIRO/2020**  
**Cardápio Berçário A**  
**6 a 12 meses**

*Mayla G. G. Rodrigues*  
**Mayla G. G. Rodrigues**  
Nutricionista  
CRM 8/8571



**Segunda feira - 17/02**

**Lanche da manhã:**

Leite formulado

**Almoço:** Papinha de  
mandioca, frango e  
cenoura e vagem  
Fruta

**Mamadeira:** Leite  
formulado

**Lanche da tarde:**  
Fruta

**Jantar:**

Pure de batata com  
molho e beterraba  
cozida

**Terça feira - 18/02**

**Lanche da manhã:**

Leite formulado

**Almoço:** Papinha de  
Macarrão, carne de  
boi, chuchu e couve  
Fruta

**Mamadeira:** Leite  
formulado

**Lanche da tarde:**  
Fruta

**Jantar:**

Sopa de lentilha

**Segunda feira - 19/02**

**Lanche da manhã:**

Leite formulado

**Almoço:** Papinha de  
mandioca, frango e  
cenoura e vagem  
Fruta

**Mamadeira:** Leite  
formulado

**Lanche da tarde:**  
Fruta

**Jantar:**

Macarrão cozido com  
molho e chuchu cozido

**Segunda feira - 20/02**

**Lanche da manhã:**

Leite formulado

**Almoço:** Papinha de  
abobora, carne picada  
e brocolis  
Fruta

**Mamadeira:** Leite  
formulado

**Lanche da tarde:**  
Fruta

**Jantar:**

Papinha de milho com  
carne

**Segunda feira - 21/02**

**Lanche da manhã:**

Leite formulado

**Almoço:** Papinha de  
legumes, ovo cozido  
Fruta

**Mamadeira:** Leite  
formulado

**Lanche da tarde:**  
Fruta

**Jantar:**

Sopa de feijão

**Valor nutricional semanal**

**Calorias** -1274,11 Kcal  
**Proteína** - 219,08 Kcal

**Magnésio** -172,31 mg  
**Cálcio** -1327,74 mg

**Ferro** -18,78 mg  
**Zinco** -15,08 mg

**Sódio** -433,34 mg  
**Gord. Trans.** -0,05 g

**Vit C** -207,40 mg  
**Lipídeos** - 430,11 Kcal

**Gord. Sat.** -19,13 g  
**Fibra** -14,63 g

**Retinol** -988,56 mcg  
**Carboidratos** - 156,23 Kcal

**CMEI RAIO DE LUZ**  
**FEVEREIRO/2020**  
**Cardápio Berçário A**  
**6 a 12 meses**

*Mayla G. G. Rodrigues*  
**Mayla G. G. Rodrigues**  
 Nutricionista  
 CRN 8/8571



Segunda feira - 24/02

Terça feira - 25/02

Segunda feira - 26/02

Segunda feira - 27/02

Segunda feira - 28/02

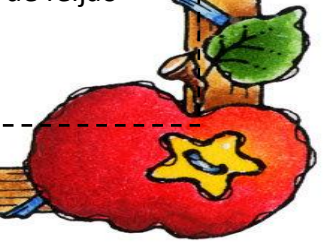
**RECESSO**

**CARNAVAL**

**QUARTA DE CINZAS**

**Lanche da manhã:**  
 Leite formulado  
**Almoço:** Papinha de mandioca, frango e chuchu e cenoura  
 Fruta  
**Mamadeira:** Leite formulado  
**Lanche da tarde:**  
 Fruta  
**Jantar:**  
 Sopa de legumes

**Lanche da manhã:**  
 Leite formulado  
**Almoço:** Papinha de fubá, carne de boi, brócolis  
 Fruta  
**Mamadeira:** Leite formulado  
**Lanche da tarde:**  
 Fruta  
**Jantar:**  
 Sopa de feijão



**Valor nutricional semanal**

**Calorias – 1184,78 Kcal**  
**Proteína – 172,64 Kcal**

**Magnésio – 145,45 mg**  
**Cálcio – 1309,45 mg**

**Ferro – 17,71 mg**  
**Zinco – 13,93 mg**

**Sódio – 407,53 mg**  
**Gord. Trans. – 0,05 g**

**Vit C – 199,22 mg**  
**Lipídeos – 422,46 Kcal**

**Gord. Sat. – 19,00 g**  
**Fibra – 11,71 g**

**Retinol – 987,75 mcg**  
**Carboidratos – 589,68 Kcal**

**CMEI RAIO DE LUZ**  
**FEVEREIRO/2020**  
**Maternal C e D**  
**1 a 3 anos**

*Mayla G. G. Rodrigues*  
*Mayla G. G. Rodrigues*  
Nutricionista  
CRN 8/8571



**Quarta feira - 05/02**

**REUNIÃO DE PAIS**

**Quinta feira 06/02**

**Lanche da manhã:**

Suco natural e pão com  
requeijão

**Almoço:** Arroz, Feijão,  
polenta com carne  
moída, Tomate  
Fruta

**Mamadeira:** Leite

**Lanche da tarde:**

Fruta

**Jantar:**

Risoto e beterraba  
cozida

**Sexta feira - 07/02**

**Lanche da manhã:**

Vitamina de frutas e pão  
com doce

**Almoço:** Arroz integral,  
lentilha  
Carne de porco assada,  
Pepino  
Fruta

**Mamadeira:** Leite

**Lanche da tarde:**

Fruta

**Jantar:**

Sopa de Feijão

**Valor nutricional semanal**

**Calorias** -1032,65 Kcal  
**Proteína** - 168,52 Kcal

**Magnésio** -210,45 mg  
**Cálcio** -375,48 mg

**Ferro** -7,42 mg  
**Zinco** -7,06 mg

**Sódio** -444,67 mg  
**Gord. Trans.** -0,09 g

**Vit C** -40,48 mg  
**Lipídeos** -175,77 Kcal

**Gord. Sat.** -7,97 g  
**Fibra** -19,79 g

**Retinol** -125,08 mcg  
**Carboidratos** -688,36 Kcal

**CMEI RAIO DE LUZ**  
**FEVEREIRO/2020**  
**Maternal C e D**  
**1 a 3 anos**

*Mayla G. G. Rodrigues*  
**Mayla G. G. Rodrigues**  
**Nutricionista**  
**CRM 8/8571**



**Segunda feira - 10/02**

**Lanche da manhã:** Chá de frutas e com pão com doce

**Almoço:** Arroz, feijão, macarrão ao sugo, frango com molho, Salada de pepino  
Fruta

**Mamadeira:** Leite

**Lanche da tarde:**  
Fruta

**Jantar:**

Carreteiro e tomate

**Terça feira - 11/02**

**Lanche da manhã:**

Suco natural e bolo de chocolate

**Almoço:** Arroz integral, feijão, Panqueca de carne moída, Cenoura crua e chuchu  
Fruta

**Mamadeira:** Leite

**Lanche da tarde:**  
Fruta

**Jantar:**

Sopa de feijão

**Quarta feira - 12/02**

**Lanche da manhã:**

logurte com sucrilhos

**Almoço:** Arroz, feijão, quirera com carne suína, beterraba cozida e alface  
Fruta

**Mamadeira:** Leite

**Lanche da tarde:**  
Fruta

**Jantar:**

Macarronada e chuchu cozido

**Quinta feira - 13/02**

**Lanche da manhã:**

Bolacha e Achocolatado

**Almoço:** Arroz, feijão, estrogonoff de frango, vagem cozida, cenoura crua  
Fruta

**Mamadeira:** Leite

**Lanche da tarde:**  
Fruta

**Jantar:**

Sopa de legumes

**Sexta feira - 14/02**

**Lanche da manhã:**

Tortinha salgada com chá de frutas

**Almoço:** Arroz, feijão, carne picada refogada e couve refogada  
Fruta

**Mamadeira:** Leite

**Lanche da tarde:**

Fruta

**Jantar:**

Polenta com molho e alface

**Valor nutricional semanal**

**Calorias** -1026,58 Kcal  
**Proteína** -140,92 Kcal

**Magnésio** -183,59 mg  
**Cálcio** - 376,88 mg

**Ferro** -6,70 mg  
**Zinco** -5,32 mg

**Sódio** -414,63 mg  
**Gord. Trans.** -0,29 g

**Vit C** -60,01 mg  
**Lípídeos** - 179,82 Kcal

**Gord. Sat.** -7,60 g  
**Fibra** -16,07 g

**Retinol** -118,51 mcg  
**Carboidratos** - 705,84 Kcal

**CMEI RAIO DE LUZ**  
**FEVEREIRO/2020**  
**Maternal C e D**  
**1 a 3 anos**

*Mayla G. G. Rodrigues*  
*Mayla G. G. Rodrigues*  
Nutricionista  
CRM 8/8571



**Segunda feira - 17/02**

**Lanche da manhã:**  
Suco natural e biscoito  
**Almoço:** Arroz,  
lentilha, batata com  
carne picada, alface e  
cenoura cozida  
Fruta  
**Mamadeira:** Leite  
**Lanche da tarde:**  
Fruta  
**Jantar:**  
Sopa de feijão

**Terça feira - 18/02**

**Lanche da manhã:** Chá  
de frutas com pão e  
margarina  
**Almoço:** Arroz, feijão,  
frango na chapa,  
repolho refogado e  
chuchu  
Fruta  
**Mamadeira:** Leite  
**Lanche da tarde:**  
Fruta  
**Jantar:**  
Polenta com molho e  
alface

**Segunda feira - 19/02**

**Lanche da manhã:**  
Achocolatado e Bolo  
de fubá  
**Almoço:** Arroz integral,  
feijão, farofa rica,  
almondegas assadas,  
pepino e beterraba  
Fruta  
**Mamadeira:** Leite  
**Lanche da tarde:**  
Fruta  
**Jantar:**  
Risoto e repolho

**Segunda feira - 20/02**

**Lanche da manhã:**  
Vitamina de banana e  
bolinho de chuva  
**Almoço:** Arroz, feijão,  
frango com molho,  
alface e tomate  
Fruta  
**Mamadeira:** Leite  
**Lanche da tarde:**  
Fruta  
**Jantar:**  
Sopa de frango,  
legumes e macarrão

**Segunda feira - 21/02**

**Lanche da manhã:**  
Suco natural e Pão  
com doce  
**Almoço:** Arroz, feijão,  
ovos cozidos, pepino e  
alface  
Fruta  
**Mamadeira:** Leite  
**Lanche da tarde:**  
Fruta  
**Jantar:**  
Purê de batata com  
carne e salada de  
tomate

**Valor nutricional semanal**

**Calorias** -1009,3 Kcal  
**Proteína** -149,24 Kcal

**Magnésio** -174,71 mg  
**Cálcio** -351,21 mg

**Ferro** -5,74 mg  
**Zinco** -5,42 mg

**Sódio** -413,58 mg  
**Gord. Trans.** -0,26 g

**Vit C** -47,51 mg  
**Lipídeos** - 223,38 Kcal

**Gord. Sat.** -8,40 g  
**Fibra** -15,00g

**Retinol** -128,59 mcg  
**Carboidratos** -636,68 Kcal

**CMEI RAIO DE LUZ**  
**FEVEREIRO/2020**  
**Maternal C e D**  
**1 a 3 anos**

*Mayla G. G. Rodrigues*  
**Mayla G. G. Rodrigues**  
 Nutricionista  
 CRM 8/8571



<u>Segunda feira - 24/02</u>	<u>Terça feira - 25/02</u>	<u>Quarta feira - 26/02</u>	<u>Quinta feira - 27/02</u>	<u>Sexta feira - 28/02</u>
RECESSO	CARNAVAL	QUARTA DE CINZAS	<b>Lanche da manhã:</b> Iogurte e biscoito salgado <b>Almoço:</b> Arroz, feijão, mandioca com frango, alface e tomate Fruta <b>Mamadeira:</b> Leite <b>Lanche da tarde:</b> Fruta <b>Jantar:</b> Carreteiro e pepino	<b>Lanche da manhã:</b> Suco natural e esfirra <b>Almoço:</b> Arroz, feijão, macarronada, Brocolis e pepino Fruta <b>Mamadeira:</b> Leite <b>Lanche da tarde:</b> Fruta <b>Jantar:</b> Sopa de lentilha

**Valor nutricional semanal**

**Calorias -1210,70** Kcal  
**Proteína -205,12** Kcal

**Magnésio -221,72** mg  
**Cálcio -399,07** mg

**Ferro -8,92** mg  
**Zinco -7,48** mg

**Sódio -527,60** mg  
**Gord. Trans. -0,57** g

**Vit C -31,80** mg  
**Lipídeos -242,82** Kcal

**Gord. Sat. -9,18** g  
**Fibra -22,77** g

**Retinol -122,49** mcg  
**Carboidratos -762,76**



**CMEI RAIO DE LUZ**  
**FEVEREIRO/2020**  
**Berçário B e Maternal E**  
**1 a 3 anos**

*Mayla G. G. Rodrigues*  
**Mayla G. G. Rodrigues**  
Nutricionista  
CRM 8/8571



**Quinta feira 06/02**

**Lanche da manhã:**

Suco natural e pão com  
requeijão

**Almoço:** Arroz, Feijão,  
polenta com carne  
moída, Tomate  
Fruta

**Mamadeira:** Leite

**Lanche da tarde:**

Fruta

**Jantar:**

Risoto e beterraba  
cozida

**Sexta feira - 07/02**

**Lanche da manhã:**

Vitamina de frutas e pão  
com doce

**Almoço:** Arroz integral,  
lentilha  
Carne de porco assada,  
Pepino  
Fruta

**Mamadeira:** Leite

**Lanche da tarde:**

Fruta

**Jantar:**

Sopa de Feijão

**Valor nutricional semanal**

**Calorias** -1032,65 Kcal

**Proteína** - 168,52 Kcal

**Magnésio** -210,45 mg

**Cálcio** -375,48 mg

**Ferro** -7,42 mg

**Zinco** -7,06 mg

**Sódio** -444,67 mg

**Gord. Trans.** -0,09 g

**Vit C** -40,48 mg

**Lipídeos** -175,77 Kcal

**Gord. Sat.** -7,97 g

**Fibra** -19,79 g

**Retinol** -125,08 mcg

**Carboidratos** -688,36 Kcal

**CMEI RAIO DE LUZ**  
**FEVEREIRO/2020**  
**Berçário B e Maternal E**  
**1 a 3 anos**

*Mayla G. G. Rodrigues*  
**Mayla G. G. Rodrigues**  
**Nutricionista**  
**CRN 8/8571**



**Segunda feira - 10/02**

**Lanche da manhã:** Chá de frutas e com pão com doce

**Almoço:** Arroz, feijão, macarrão ao sugo, frango com molho, Salada de pepino  
Fruta

**Mamadeira:** Leite

**Lanche da tarde:**  
Fruta

**Jantar:**

Carreteiro e tomate

**Terça feira - 11/02**

**Lanche da manhã:** Suco natural e bolo de chocolate **SEM OVOS**

**Almoço:** Arroz integral, feijão, Panqueca de carne moída **SEM OVOS**,  
Cenoura crua e chuchu  
Fruta

**Mamadeira:** Leite

**Lanche da tarde:**  
Fruta

**Jantar:**

Sopa de feijão

**Quarta feira - 12/02**

**Lanche da manhã:** Iogurte com sucrilhos

**Almoço:** Arroz, feijão, quirera com carne suína, beterraba cozida e alface  
Fruta

**Mamadeira:** Leite

**Lanche da tarde:**  
Fruta

**Jantar:**

Macarronada **SEM OVOS** e chuchu cozido

**Quinta feira - 13/02**

**Lanche da manhã:** Bolacha **SEM OVOS** e Achocolatado

**Almoço:** Arroz, feijão, estrogonoff de frango, vagem cozida, cenoura crua  
Fruta

**Mamadeira:** Leite

**Lanche da tarde:**  
Fruta

**Jantar:**

Sopa de legumes

**Sexta feira - 14/02**

**Lanche da manhã:** Tortinha salgada **SEM OVOS** com chá de frutas

**Almoço:** Arroz, feijão, carne picada refogada e couve refogada  
Fruta

**Mamadeira:** Leite

**Lanche da tarde:**  
Fruta

**Jantar:**

Polenta com molho e alface

**Valor nutricional semanal**

**Calorias -1026,58** Kcal  
**Proteína -140,92** Kcal

**Magnésio -183,59** mg  
**Cálcio - 376,88** mg

**Ferro -6,70** mg  
**Zinco -5,32** mg

**Sódio -414,63** mg  
**Gord. Trans. -0,29** g

**Vit C -60,01** mg  
**Lípídeos - 179,82** Kcal

**Gord. Sat. -7,60** g  
**Fibra -16,07** g

**Retinol -118,51** mcg  
**Carboidratos - 705,84** Kcal

**CMEI RAIOS DE LUZ**  
**FEVEREIRO/2020**  
**Berçário B e Maternal E**  
**1 a 3 anos**

*Mayla G. G. Rodrigues*  
*Mayla G. G. Rodrigues*  
Nutricionista  
CRN 8/8571



**Segunda feira - 17/02**

**Lanche da manhã:**  
Suco natural e biscoito  
**SEM OVOS**  
**Almoço:** Arroz,  
lentilha, batata com  
carne picada, alface e  
cenoura cozida  
Fruta  
**Mamadeira:** Leite  
**Lanche da tarde:**  
Fruta  
**Jantar:**  
Sopa de feijão

**Terça feira - 18/02**

**Lanche da manhã:** Chá  
de frutas com pão e  
margarina  
**Almoço:** Arroz, feijão,  
frango na chapa,  
repolho refogado e  
chuchu  
Fruta  
**Mamadeira:** Leite  
**Lanche da tarde:**  
Fruta  
**Jantar:**  
Polenta com molho e  
alface

**Segunda feira - 19/02**

**Lanche da manhã:**  
Achocolatado e Bolo  
de fubá **SEM OVOS**  
**Almoço:** Arroz integral,  
feijão, farofa rica,  
almondegas assadas,  
pepino e beterraba  
Fruta  
**Mamadeira:** Leite  
**Lanche da tarde:**  
Fruta  
**Jantar:**  
Risoto e repolho

**Segunda feira - 20/02**

**Lanche da manhã:**  
Vitamina de banana e  
bolinho de chuva **SEM**  
**OVOS**  
**Almoço:** Arroz, feijão,  
frango com molho,  
alface e tomate  
Fruta  
**Mamadeira:** Leite  
**Lanche da tarde:**  
Fruta  
**Jantar:**  
Sopa de frango,  
legumes e macarrão

**Segunda feira - 21/02**

**Lanche da manhã:**  
Suco natural e Pão  
com doce  
**Almoço:** Arroz, feijão,  
carne picada, pepino e  
alface  
Fruta  
**Mamadeira:** Leite  
**Lanche da tarde:**  
Fruta  
**Jantar:**  
Purê de batata com  
carne e salada de  
tomate

**Valor nutricional semanal**

**Calorias** -1009,3 Kcal  
**Proteína** -149,24 Kcal

**Magnésio** -174,71 mg  
**Cálcio** -351,21 mg

**Ferro** -5,74 mg  
**Zinco** -5,42 mg

**Sódio** -413,58 mg  
**Gord. Trans.** -0,26 g

**Vit C** -47,51 mg  
**Lípideos** - 223,38 Kcal

**Gord. Sat.** -8,40 g  
**Fibra** -15,00g

**Retinol** -128,59 mcg  
**Carboidratos** -636,68 Kcal

**CMEI RAIOS DE LUZ**  
**FEVEREIRO/2020**  
**Berçário B e Maternal E**  
**1 a 3 anos**

*Mayla G. G. Rodrigues*  
**Mayla G. G. Rodrigues**  
 Nutricionista  
 CRM 8/8571



Segunda feira - 24/02

RECESSO

Terça feira - 25/02

CARNAVAL

Quarta feira - 26/02

QUARTA DE CINZAS

Quinta feira - 27/02

**Lanche da manhã:**  
 Iogurte e biscoito salgado **SEM OVOS**  
**Almoço:** Arroz, feijão, mandioca com frango, alface e tomate  
 Fruta  
**Mamadeira:** Leite  
**Lanche da tarde:**  
 Fruta  
**Jantar:**  
 Carreteiro e pepino

Sexta feira - 28/02

**Lanche da manhã:**  
 Suco natural e esfirra **SEM OVOS**  
**Almoço:** Arroz, feijão, macarronada **SEM OVOS**, Brocolis e pepino  
 Fruta  
**Mamadeira:** Leite  
**Lanche da tarde:**  
 Fruta  
**Jantar:**  
 Sopa de lentilha

Valor nutricional semanal

**Calorias** -1210,70 Kcal    **Magnésio** -221,72 mg    **Ferro** -8,92 mg    **Sódio** -527,60 mg    **Vit C** -31,80 mg    **Gord. Sat.** -9,18 g    **Retinol** -122,49 mcg  
**Proteína** -205,12 Kcal    **Cálcio** -399,07 mg    **Zinco** -7,48 mg    **Gord. Trans.** -0,57 g    **Lípídeos** -242,82 Kcal    **Fibra** -22,77 g    **Carboidratos** -762,76

