

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

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



Segunda feira - 02/03

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 cenoura cozida

Terça feira - 03/03

Lanche da manhã:

Leite formulado

Almoço: Papinha de Frango, abobora, brócolis
Fruta

Mamadeira: Leite formulado

Lanche da tarde:

Fruta

Jantar:

Sopa de lentilha

Quarta feira - 04/03

Lanche da manhã:

Leite formulado

Almoço: Papinha de Carne de boi, couve picadinha, vagem, mandioca
Fruta

Mamadeira: Leite formulado

Lanche da tarde:

Fruta

Jantar:

Polenta com frango desfiado e beterraba cozida

Quinta feira 05/03

Lanche da manhã:

Leite formulado

Almoço: Papinha de Frango, batata, couve flor e cenoura
Fruta

Mamadeira: Leite formulado

Lanche da tarde:

Fruta

Jantar:

Sopa de legumes

Sexta feira - 06/03

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 – 1254,82 Kcal
Proteína – 193,04 Kcal

Magnésio – 157,53 mg
Cálcio – 1309,9 mg

Ferro – 18,19 mg
Zinco – 14,4 mg

Sódio – 418,27 mg
Gord. Trans. – 0,04 g

Vit C – 197,03 mg
Lipídeos – 420,1 Kcal

Gord. Sat. – 18,8 g
Fibra – 13,37 g

Retinol – 987,9 mcg
Carboidratos – 641,68 Kcal

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

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



Segunda feira - 09/03

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 - 10/03

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 - 11/03

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 - 12/03

Lanche da manhã:

Leite formulado

Almoço: Creme de abobora, carne de boi desfiada, abobrinha

Fruta

Mamadeira: Leite formulado

Lanche da tarde:

Fruta

Jantar:

Sopinha couve com carne

Sexta feira - 13/03

Lanche da manhã:

Leite formulado

Almoço: Papinha de batata, abobrinha, Brócolis e frango

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 - 18,78mg

Zinco - 15,08 mg

Sódio - 433,34 mg

Gord. Trans. - 0,05 g

Vit C - 207,4 mg

Lipídeos - 430,11 Kcal

Gord. Sat. - 19,1 g

Fibra - 14,63g

Retinol - 988,56 mcg

Carboidratos - 624,92 Kcal

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

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



Segunda feira - 16/03

Lanche da manhã:

Leite formulado

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

Mamadeira: Leite
formulado

Lanche da tarde:

Fruta

Jantar:

Batata cozida
(pedaços) e ovo cozido

Terça feira - 17/03

Lanche da manhã:

Leite formulado

Almoço: Papinha de
Brócolis, cenoura e
batata e peixe assado
Fruta

Mamadeira: Leite
formulado

Lanche da tarde:

Fruta

Jantar:

Sopa de lentilha

Quarta feira - 18/03

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

Quinta feira - 19/03

Lanche da manhã:

Leite formulado

Almoço: Papinha de
abobora, carne picada
e brócolis
Fruta

Mamadeira: Leite
formulado

Lanche da tarde:

Fruta

Jantar:

Papinha de milho com
carne

Sexta feira - 20/03

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 – 1266,83 Kcal

Magnésio – 172,31mg

Ferro – 18,78 mg

Sódio – 433,34 mg

Vit C – 207,4 mg

Gord. Sat. – 19,13 g

Retinol – 988,56mcg

Proteína – 211,8 Kcal

Cálcio - 1327 mg

Zinco – 15,08mg

Gord. Trans. – 0,05 g

Lipídeos – 430,11 Kcal

Fibra – 14,63 g

Carboidratos – 624,92 Kcal

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

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



Segunda feira - 23/03

Lanche da manhã:

Leite formulado

Almoço: Papinha de batata, couve flor, cenoura e frango
Fruta

Mamadeira: Leite formulado

Lanche da tarde:

Fruta

Jantar:

Polenta com molho e chuchu cozido

Terça feira - 24/03

Lanche da manhã:

Leite formulado

Almoço: Papinha de mandioca, carne de boi e chuchu e cenoura
Fruta

Mamadeira: Leite formulado

Lanche da tarde:

Fruta

Jantar:

Creme de couve flor, peixe assado e salada de cenoura picadinha

Quarta feira - 25/03

Lanche da manhã:

Leite formulado

Almoço: Papinha de carne de boi, macarrão, abobrinha e couve picadinha
Fruta

Mamadeira: Leite formulado

Lanche da tarde:

Fruta

Jantar:

Sopa de feijão

Quinta feira - 26/03

Lanche da manhã:

Leite formulado

Almoço: Papinha de milho, frango e brocolis e cenoura
Fruta

Mamadeira: Leite formulado

Lanche da tarde:

Fruta

Jantar:

Sopa de legumes

Sexta feira - 27/03

Lanche da manhã:

Leite formulado

Almoço: Papinha de lentilha, carne de boi, abobrinha e repollo picadinho
Fruta

Mamadeira: Leite formulado

Lanche da tarde:

Fruta

Jantar:

Mandioca esmagada com molho e abobrinha picadinha

Valor nutricional semanal

Calorias – 1310,81 Kcal

Proteína – 200,44 Kcal

Magnésio – 165,55 mg

Cálcio – 1318,92 mg

Ferro – 18,42 mg

Zinco – 14,39 mg

Sódio – 455,56 mg

Gord. Trans. - 0,04 g

Vit C – 209,56 mg

Lipídeos – 446,49 Kcal

Gord. Sat. – 19,5 g

Fibra – 13,95g

Retinol – 989,49mcg

Carboidratos – 663,88 Kcal

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

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



Segunda Feira - 02/03

Lanche da manhã:
Suco natural e pão
com doce

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

Mamadeira: Leite

Lanche da tarde:
Fruta

Jantar:

Risoto e beterraba
cozida

Terça feira - 03/03

Lanche da manhã:
Achocolatado e
bolinho de chuva

Almoço: Arroz, Feijão,
frango assado, farofa
rica e salada de
cenoura cozida
Fruta

Mamadeira: Leite

Lanche da tarde:
Fruta

Jantar:

Sopa de lentilha

Quarta feira - 04/03

Lanche da manhã:
Chá e torta salgada

Almoço: Arroz, Feijão,
quirera, carne suína
refogada, salada de
alface e repolho
refogado
Fruta

Mamadeira: Leite

Lanche da tarde:
Fruta

Jantar:

Macarronada e alface

Quinta feira 05/03

Lanche da manhã:
Suco natural e biscoito
salgado

Almoço: Arroz, Feijão,
Panqueca com carne
moída, salada de
beterraba
Fruta

Mamadeira: Leite

Lanche da tarde:
Fruta

Jantar:

Polenta com frango e
tomate

Sexta feira - 06/03

Lanche da manhã:
Vitamina de banana e
palito salgado

Almoço: Arroz integral,
lentilha

Carne de porco assada,
Pepino e tomate
Fruta

Mamadeira: Leite

Lanche da tarde:
Fruta

Jantar:

Sopa de Feijão

Valor nutricional semanal

Calorias – 1097,19 Kcal

Proteína – 166,72 Kcal

Magnésio – 182,77 mg

Cálcio – 355,59 mg

Ferro – 6,07 mg

Zinco – 5,91 mg

Sódio - 498 mg

Gord. Trans. - 0,29g

Vit C – 44,10 mg

Lípídeos – 253,35 Kcal

Gord. Sat. - 2,69 g

Fibra – 17,11 g

Retinol – 9,08 mcg

Carboidratos – 677,12Kcal

CMEI RAIOS DE LUZ

MARÇO/2020

Maternal C e D

1 a 3 anos

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



Segunda feira - 09/03

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

Almoço: Arroz, feijão, macarrão ao sugo, frango refogado, Salada de pepino
Fruta

Mamadeira: Leite

Lanche da tarde:
Fruta

Jantar:
Carreteiro e tomate

Terça feira - 10/03

Lanche da manhã: Suco natural e bolo integral de maçã

Almoço: Arroz integral, feijão carioca, carne picada com batata
Cenoura crua e chuchu
Fruta

Mamadeira: Leite

Lanche da tarde:
Fruta

Jantar:
Sopa de feijão

Quarta feira - 11/03

Lanche da manhã: Iogurte com sucrilhos

Almoço: Arroz, feijão, polenta com carne moída, beterraba cozida e alface
Fruta

Mamadeira: Leite

Lanche da tarde:
Fruta

Jantar:
Macarronada e chuchu cozido

Quinta feira - 12/03

Lanche da manhã: Bolacha e Achatado

Almoço: Arroz, feijão, estrogonoff de frango, brócolis cozido, cenoura crua
Fruta

Mamadeira: Leite

Lanche da tarde:
Fruta

Jantar:
Sopa de legumes

Sexta feira - 13/03

Lanche da manhã: Bolo de chocolate com chá de frutas

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

Mamadeira: Leite

Lanche da tarde:
Fruta

Jantar:
Risoto e alface

Valor nutricional semanal

Calorias – 1055,57 Kcal
Proteína – 140,46 Kcal

Magnésio – 189,33 mg
Cálcio – 393,53 mg

Ferro – 5,88 mg
Zinco – 5,37 mg

Sódio – 416,96 mg
Gord. Trans. - 0,30 g

Vit C – 48,84 mg
Lípídeos – 211,41Kcal

Gord. Sat. - 8,39 g
Fibra – 16,6 g

Retinol – 144,69 mcg
Carboidratos – 703,7Kcal

CMEI RAIOS DE LUZ

MARÇO/2020

Maternal C e D

1 a 3 anos

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



Segunda feira - 16/03

Lanche da manhã: Chá de frutas com pão e margarina

Almoço: Arroz, lentilha, carne picada com molho, mandioca cozida, alface e cenoura cozida
Fruta

Mamadeira: Leite

Lanche da tarde:

Fruta

Jantar:

Sopa de feijão

Terça feira - 17/03

Lanche da manhã:

Suco natural e bolo de coco

Almoço: Arroz, feijão, Peixe assado, farofa rica e salada de alface
Fruta

Mamadeira: Leite

Lanche da tarde:

Fruta

Jantar:

Polenta com molho e pepino

Quarta feira - 18/03

Lanche da manhã:

Achocolatado e cupcake (mini bolinho)

Almoço: Arroz integral, feijão, almondegas assadas, macarrão ao sugo, pepino e beterraba

Mamadeira: Leite

Lanche da tarde:

Fruta

Jantar:

Risoto e repolho

Quinta feira - 19/03

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

Sexta feira - 20/03

Lanche da manhã:

Suco natural e biscoito 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 – 1059,36 Kcal

Proteína – 153,2 Kcal

Magnésio – 164,3 mg

Cálcio – 363,64 mg

Ferro – 6,65 mg

Zinco – 5,64 mg

Sódio – 419,59 mg

Gord. Trans. - 0,21 g

Vit C – 46,51 mg

Lipídeos – 246,6 Kcal

Gord. Sat. – 9,81 g

Fibra – 14,93 g

Retinol – 126,81 mcg

Carboidratos – 659,56 Kcal

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

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



Segunda feira - 23/03

Lanche da manhã:
Achocolatado e
biscoito

Almoço: Arroz, feijão,
mandioca com frango,
alface e tomate
Fruta

Mamadeira: Leite

Lanche da tarde:
Fruta

Jantar:
Carreteiro e pepino

Terça feira - 24/03

Lanche da manhã:
Chá de frutas e pão
com requeijão

Almoço: Arroz, feijão,
carne de panela com
legumes, salada de
alface
Fruta

Mamadeira: Leite

Lanche da tarde:
Fruta

Jantar:
Arroz, peixe assado e
repolho

Quarta feira - 25/03

Lanche da manhã:
Suco natural e bolo
integral de banana

Almoço: Arroz com
cenoura, feijão carioca,
carne moída refogada
e tomate
Fruta

Mamadeira: Leite

Lanche da tarde:
Fruta

Jantar:
Sopa de feijão

Quinta feira - 26/03

Lanche da manhã:
Iogurte e sucrilhos
Almoço: Arroz, feijão,
polenta com frango,
abobrinha refogada e
chuchu
Fruta

Mamadeira: Leite

Lanche da tarde:
Fruta

Jantar:
Mandioca picadinha
com molho e salada de
cenoura

Sexta feira - 27/03

Lanche da manhã:
Suco natural e esfirra
Almoço: Arroz, feijão,
macarronada, Brocolis
e pepino
Fruta

Mamadeira: Leite

Lanche da tarde:
Fruta

Jantar:
Sopa de lentilha

Valor nutricional semanal

Calorias – 1200,02 Kcal
Proteína – 183,36 Kcal

Magnésio – 216,11 mg
Cálcio – 388,58 mg

Ferro - 8,03 mg
Zinco – 7,55 mg

Sódio – 456,57 mg
Gord. Trans. - 0,36 g

Vit C – 43,03 mg
Lipídeos – 228,42Kcal

Gord. Sat. – 8,77 g
Fibra – 19,76 g

Retinol – 119,73 mcg
Carboidratos – 788,24 Kcal

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

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



Segunda Feira - 02/03

Lanche da manhã:
 Suco natural e pão
 com doce

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

Mamadeira: Leite

Lanche da tarde:
 Fruta

Jantar:
 Risoto e beterraba
 cozida

Terça feira - 03/03

Lanche da manhã:
 Achocolatado e
 bolinho de chuva

SEM OVOS

Almoço: Arroz, Feijão,
 frango assado, farofa
 rica e salada de
 cenoura cozida

Fruta

Mamadeira: Leite

Lanche da tarde:
 Fruta

Jantar:
 Sopa de lentilha

Quarta feira - 04/03

Lanche da manhã:
 Chá e torta salgada

SEM OVOS

Almoço: Arroz, Feijão,
 quirera, carne suína
 refogada, salada de
 alface e repolho
 refogado

Fruta

Mamadeira: Leite

Lanche da tarde:
 Fruta

Jantar:
 Macarronada **SEM OVOS**
 e alface

Quinta feira 05/03

Lanche da manhã:

Suco natural e biscoito
 salgado

Almoço: Arroz, Feijão,
 Panqueca com carne
 moída **SEM OVOS**
 , salada de beterraba
 Fruta

Mamadeira: Leite

Lanche da tarde:
 Fruta

Jantar:
 Polenta com frango e
 tomate

Sexta feira - 06/03

Lanche da manhã:

Vitamina de banana e
 palito salgado

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

Mamadeira: Leite

Lanche da tarde:
 Fruta

Jantar:
 Sopa de Feijão

Valor nutricional semanal

Calorias – 1097,19 Kcal
Proteína – 166,72 Kcal

Magnésio – 182,77 mg
Cálcio – 355,59 mg

Ferro – 6,07 mg
Zinco – 5,91 mg

Sódio - 498 mg
Gord. Trans. - 0,29g

Vit C – 44,10 mg
Lipídeos – 253,35 Kcal

Gord. Sat. - 2,69 g
Fibra – 17,11 g

Retinol – 9,08 mcg
Carboidratos – 677,12Kcal

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

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



Segunda feira - 09/03

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

Almoço: Arroz, feijão, macarrão ao sugo, frango refogado, Salada de pepino
Fruta

Mamadeira: Leite

Lanche da tarde:
Fruta

Jantar:
Carreteiro e tomate

Terça feira - 10/03

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

Almoço: Arroz integral, feijão carioca, carne picada com batata
Cenoura crua e chuchu
Fruta

Mamadeira: Leite

Lanche da tarde:
Fruta

Jantar:
Sopa de feijão

Quarta feira - 11/03

Lanche da manhã:
Iogurte com sucrilhos
Almoço: Arroz, feijão, polenta com carne moída, beterraba cozida e alface
Fruta

Mamadeira: Leite

Lanche da tarde:
Fruta

Jantar:
Macarronada **SEM OVOS**
e chuchu cozido

Quinta feira - 12/03

Lanche da manhã:
Bolacha e Achocolatado
Almoço: Arroz, feijão, estrogonoff de frango, brócolis cozido, cenoura crua
Fruta

Mamadeira: Leite

Lanche da tarde:
Fruta

Jantar:
Sopa de legumes

Sexta feira - 13/03

Lanche da manhã:
Bolo de chocolate **SEM OVOS**
com chá de frutas

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

Mamadeira: Leite

Lanche da tarde:
Fruta

Jantar:
Risoto e alface

Valor nutricional semanal

Calorias – 1055,57 Kcal
Proteína – 140,46 Kcal

Magnésio – 189,33 mg
Cálcio – 393,53 mg

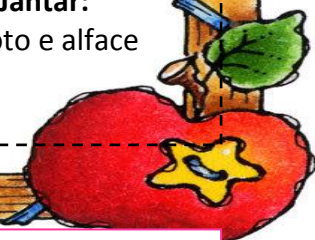
Ferro – 5,88 mg
Zinco – 5,37 mg

Sódio – 416,96 mg
Gord. Trans. – 0,30 g

Vit C – 48,84 mg
Lipídeos – 211,41Kcal

Gord. Sat. – 8,39 g
Fibra – 16,6 g

Retinol – 144,69 mcg
Carboidratos – 703,7Kcal



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

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



Segunda feira - 16/03

Lanche da manhã: Chá de frutas com pão e margarina

Almoço: Arroz, lentilha, carne picada com molho, mandioca cozida, alface e cenoura cozida

Fruta

Mamadeira: Leite

Lanche da tarde:

Fruta

Jantar:

Sopa de feijão

Terça feira - 17/03

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

Almoço: Arroz, feijão, Peixe assado, farofa rica e salada de alface

Fruta

Mamadeira: Leite

Lanche da tarde:

Fruta

Jantar:

Polenta com molho e pepino

Quarta feira - 18/03

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

Almoço: Arroz integral, feijão, almondegas assadas, macarrão ao sugo, pepino e beterraba

Fruta

Mamadeira: Leite

Lanche da tarde:

Fruta

Jantar:

Risoto e repolho

Quinta feira - 19/03

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

Sexta feira - 20/03

Lanche da manhã: Suco natural e biscoito 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 – 1459,16 Kcal

Magnésio – 164,3 mg

Ferro – 6,65 mg

Sódio – 419,59 mg

Vit C – 46,51 mg

Gord. Sat. – 9,81 g

Retinol – 126,81 mcg

Proteína – 153,2 Kcal

Cálcio – 363,64 mg

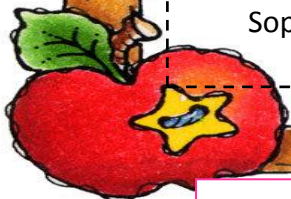
Zinco – 5,64 mg

Gord. Trans. – 0,21 g

Lípídeos – 246,6 Kcal

Fibra – 14,93 g

Carboidratos – 659,56 Kcal



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

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



Segunda feira - 23/03

Lanche da manhã:

Achocolatado e biscoito

Almoço: Arroz, feijão, mandioca com frango, alface e tomate

Fruta

Mamadeira: Leite

Lanche da tarde:

Fruta

Jantar:

Carreteiro e pepino

Terça feira - 24/03

Lanche da manhã:

Chá de frutas e pão com requeijão

Almoço: Arroz, feijão, carne de panela com legumes, salada de alface

Fruta

Mamadeira: Leite

Lanche da tarde:

Fruta

Jantar:

Arroz, peixe assado e repolho

Quarta feira - 25/03

Lanche da manhã:

Suco natural e bolo integral de banana

SEM OVOS

Almoço: Arroz com cenoura, feijão carioca, carne moída refogada e tomate

Fruta

Mamadeira: Leite

Lanche da tarde:

Fruta

Jantar:

Sopa de feijão

Quinta feira - 26/03

Lanche da manhã:

logurte e sucrilhos

Almoço: Arroz, feijão, polenta com frango, abobrinha refogada e chuchu

Fruta

Mamadeira: Leite

Lanche da tarde:

Fruta

Jantar:

Mandioca picadinha com molho e salada de cenoura

Sexta feira - 27/03

Lanche da manhã:

Suco natural e esfirra

SEM OVOS

Almoço: Arroz, feijão, macarronada

SEM OVOS, Brócolis e pepino

Fruta

Mamadeira: Leite

Lanche da tarde:

Fruta

Jantar:

Sopa de lentilha

Valor nutricional semanal

Calorias – 1200,02 Kcal

Proteína – 183,36 Kcal

Magnésio – 216,11 mg

Cálcio – 388,58 mg

Ferro - 8,03 mg

Zinco – 7,55 mg

Sódio – 456,57 mg

Gord. Trans. - 0,36 g

Vit C – 43,03 mg

Lipídeos – 228,42Kcal

Gord. Sat. – 8,77 g

Fibra – 19,76 g

Retinol – 119,73 mcg

Carboidratos – 788,24 Kcal

