



Milena Schardong
Milena Schardong
Departamento de Logística
Matrícula 189507 / Nutricionista SME
Gerência de Alimentação Escolar

Nadia R. dos Santos Sato
Nadia Rafaela dos Santos Sato
Departamento de Logística
Matrícula 189511 / Nutricionista SME
Gerência de Alimentação Escolar

CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ SINGULAR A
OUTUBRO
2023

Juliana R. D. Guedes
Juliana Rodrigues Dias Guedes
Departamento de Logística
Matrícula 184452
Gerência de Alimentação Escolar

	SEGUNDA 02/10	TERÇA 03/10	QUARTA 04/10	QUINTA 05/10	SEXTA 06/10			
Desjejum	Leite 190ml	Leite 190ml	Chá de camomila sem açúcar 190ml	Leite com canela 190ml	Chá de erva doce sem açúcar 190ml			
	Pão de forma com manteiga 8g	Pão de leite com queijo 10g	Bolo de banana com aveia 60g	Pão de forma com manteiga 8g	Pão integral com manteiga 8g			
Almoço	Arroz 95g e feijão preto 100g	Arroz 95g e feijão carioca 100g	Arroz 95g e feijão preto 100g	Arroz 95g e feijão carioca 100g	Arroz 95g e feijão preto 100g			
	Frango à camponesa 70g	Almôndegas com molho 3un.	Frango à parmegiana 70g	Carne moída refogada 70g	Frango ensopado 70g			
	Quirera 60g	Farofa de couve 20g	Batata doce refogada 50g	Quibebe 50g	Abobrinha AF (orgânica) refogada 50g			
	Salada de tomate 40g	Salada de chuchu 25g	Salada de alface 25g	Salada de brócolis 30g	Salada de beterraba AF (orgânica) 35g			
	Maçã	Mamão	Melancia	Manga	Mamão			
Lanche	Vitamina de banana 180ml /Flocos de milho sem açúcar 20g	Chá de maçã sem açúcar 190ml/ Pão de leite com carne moída	Suco de uva 200ml/Sanduche napolitano	Mingau de aveia 200g/ Maçã	Vitamina de manga 180ml /Flocos de milho sem açúcar 20g			
Jantar	Macarrão à bolonhesa - jantar 200g	Quirera com molho de frango - jantar 200g	Arroz carreteiro 180g	Sopa de abóbora com carne 180g	Sopa de feijão com legumes (cenoura e vagem AF - orgânicas) 180g			
NUTRIENTES	ENERGIA (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINAS		MINERAIS	
					A	C	Ca	Fe
CÁLCULO	1247,32	176,46	54,64	36,98	195,4	61,75	531,28	7,18
ADEQUAÇÃO mínima	132%	136%	228%	142%	*	*	*	*
ADEQUAÇÃO máxima	132%	115%	156%	100%	*	*	*	*
REF PNAE	705	(97-115g)	(18-27g)	(20-28g)	147	9	350	2
	SEGUNDA 09/10	TERÇA 10/10	QUARTA 11/10					
Desjejum	Leite 190ml	Leite com canela 190ml	Leite 190ml					
	Pão de leite com manteiga AF 8g	Pão integral com queijo 20g	Pão de forma com manteiga AF 8g					
Almoço	Arroz AF 95g e feijão preto AF 100g	Arroz AF 95g e feijão carioca 100g	Arroz AF 95g e feijão preto AF 100g					
	Iscas de carne 45 g	Iscas de frango grelhadas 60g	Barreado 70g					
	Creme de milho 60g	Batata salsa refogada	Farofa de banana (farinha AF) 20g					
	Salada de tomate com pepino 45g	Salada de alface 25g	Salada de brócolis 30g					
	Maçã	Pudim de uva 100g	Melancia					
Lanche	Suco de uva AF 200ml / Bolo de banana com aveia 60g	logurte de morango AF 180ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g	Suco de laranja 200ml/ Muffin de maçã com uva passas					
Jantar	Polenta com molho de frango - jantar 200g	Madalena de carne 170g	Risoto de frango - jantar 200g					
NUTRIENTES	ENERGIA (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINAS		MINERAIS	
					A	C	Ca	Fe
CÁLCULO	789,54	105,16	35,37	26,04	115,2	18,76	327,3	4,22
ADEQUAÇÃO mínima	84%	81%	147%	100%	*	*	*	*
ADEQUAÇÃO máxima	84%	68%	101%	70%	*	*	*	*
REF PNAE	705	(97-115g)	(18-27g)	(20-28g)	147	9	350	2



Milena Schardong
Milena Schardong
Departamento de Logística
Matrícula 189507 / Nutricionista SME
Gerência de Alimentação Escolar

Nadia R. dos Santos Sato
Nadia Rafaela dos Santos Sato
Departamento de Logística
Matrícula 189511 / Nutricionista SME
Gerência de Alimentação Escolar

CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ SINGULAR A
OUTUBRO
2023

Juliana R. D. Guedes
Juliana Rodrigues Dias Guedes
Departamento de Logística
Matrícula 184452
Gerência de Alimentação Escolar

	SEGUNDA 16/10	TERÇA 17/10	QUARTA 18/10	QUINTA 19/10	SEXTA 20/10			
Desjejum	Leite 190ml	Leite com canela 190ml	Chá de camomila sem açúcar 190ml	Leite 190ml	Chá de erva doce sem açúcar 190ml			
	Pão de forma com manteiga AF 8g	Pão de leite com queijo 10g	Pão de forma com manteiga AF 8g	Pão integral com queijo 20g	Muffin de maçã com uva passa 60g			
Almoço	Arroz AF 95g e feijão preto AF 100g	Arroz AF 95g e feijão carioca 100g	Arroz AF 95g e feijão preto AF 100g	Arroz AF 95g e feijão carioca 100g	Arroz AF 95g e feijão preto AF 100g			
	Strogonoff de frango 70g	Bife de panela 70g	Carne moída com tomate e cheiro verde 50g	Isclas de carne 45g	Frango assado 50g			
	Brócolis refogado 50g	Chuchu refogado 50g	Purê de batata 60g	Abobrinha colorida 50g	Jardineira de legumes (chuchu AF - orgânico) 50g			
	Salada de tomate 40g	Salada de beterraba 35g	Salada de cenoura 25g	Salada de alface 25g	Salada de pepino AF (orgânica) 35g			
	Maçã	Mamão	Pudim de laranja 100g	Manga	Laranja AF (orgânica)			
Lanche	Suco de uva 200ml/Pão de leite com carne moída	Batida de maçã 180ml / Flocos de milho sem açúcar 20g	Mamão/ Aveia em flocos finos 20g	Suco de laranja 200ml/ Sanduíche natural	Mingau de aveia 200g/ Banana			
Jantar	Polenta (fubá AF) à bolonhesa - jantar 200g	Canja 200g	Cozido de aipim com carne 170g	Quirera com molho de frango - jantar 200g	Sopa creme de batata salsa 200g			
NUTRIENTES	ENERGIA (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINAS		MINERAIS	
					A	C	Ca	Fe
CÁLCULO	1179,39	172,46	51,1	32,93	161,7	76,04	471,33	6,32
ADEQUAÇÃO mínima	125%	133%	213%	127%	*	*	*	*
ADEQUAÇÃO máxima	125%	112%	146%	89%	*	*	*	*
REF PNAE	705	(97-115g)	(18-27g)	(20-28g)	147	9	350	2
	SEGUNDA 23/10	TERÇA 24/10	QUARTA 25/10	QUINTA 26/10	SEXTA 27/10			
Desjejum	Leite AF 190ml	Chá de camomila sem açúcar 190ml	Leite com canela 190ml	Leite AF 190ml	Leite com canela 190ml			
	Pão de forma com manteiga AF 8g	Pão de leite com queijo 20g	Muffin de maçã com uva passa 60g	Pão de forma com manteiga AF 8g	Pão de leite com queijo 20g			
Almoço	Arroz 95g e feijão preto 100g	Arroz 95g e feijão carioca 100g	Arroz 95g e feijão preto 100g	Arroz 95g e feijão carioca 100g	Arroz 95g e feijão preto 100g			
	Frango ensopado 70g	Carne moída refogada 50g	Strogonoff de frango 70g	Picadinho de carne 70g	Peito de frango à milanesa 50g			
	Polenta 100g	Creme de aipim AF (orgânico) 70g	Batata doce refogada 50g	Legumes sortidos (brócolis, cenoura e couve-flor AF - orgânicos) 50g	Beterraba cozida 50g			
	Salada de acelga 20g	Salada de repolho com tomate 30g	Salada de alface 25g	Salada de cenoura 25g	Salada de pepino 35g			
	Laranja	Manga	Melancia	Manga	Banana			
Lanche	Vitamina de manga 180ml / Flocos de milho sem açúcar 20g	Banana com aveia em flocos finos 20g	iogurte de morango 120ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g	Chá de erva doce sem açúcar 190ml/Bolo de fubá 50g	Mingau de aveia 200g/ Maçã			
Jantar	Madalena de carne 170g	Suco de maçã AF (orgânico) 200ml/Pão de leite com iscas de frango	Sopa de lentilha com carne 180g	Risoto de frango - jantar 200g	Sopa de feijão com macarrão 180g			
NUTRIENTES	ENERGIA (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINAS		MINERAIS	
					A	C	Ca	Fe
CÁLCULO	1297,09	179,87	60,71	36,71	188,7	48,24	571,44	7,31
ADEQUAÇÃO mínima	137%	138%	253%	149%	*	*	*	*
ADEQUAÇÃO máxima	137%	117%	173%	105%	*	*	*	*
REF PNAE	705	(97-115g)	(18-27g)	(20-28g)	147	9	350	2



Milena Schardong
Milena Schardong
Departamento de Logística
Matrícula 189507 / Nutricionista SME
Gerência de Alimentação Escolar

Nadia R. dos Santos Sato
Nadia Rafaela dos Santos Sato
Departamento de Logística
Matrícula 189511 / Nutricionista SME
Gerência de Alimentação Escolar

CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ SINGULAR A
OUTUBRO
2023

Juliana R. D. Guedes
Juliana Rodrigues Dias Guedes
Departamento de Logística
Matrícula 184452
Gerência de Alimentação Escolar

	SEGUNDA 30/10	TERÇA 31/10						
Desjejum	Leite AF 190ml	Chá de camomila sem açúcar 190ml						
	Pão de forma com queijo 20g	Bolo de banana com aveia 60g						
Almoço	Arroz 95g e feijão preto 100g	Arroz 95g e feijão carioca 100g						
	Iscas de carne à brasileira 60g	Frango napolitano 70g						
	Farofa de cenoura 20g	Macarrão ao alho e óleo						
	Salada de pepino 35g	Salada de alface 25g						
	Maçã	Melancia						
Lanche	Mamão com aveia em flocos finos 20g	Suco de laranja 200ml/Sanduche napolitano						
Jantar	Sopa camponesa 180g	Arroz carreteiro 180g						
NUTRIENTES	ENERGIA (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINAS		MINERAIS	
					A	C	Ca	Fe
CÁLCULO	456,28	68,47	18,56	12,3	47,76	28,18	161,76	2,54
ADEQUAÇÃO mínima	48%	53%	77%	47%	*	*	*	*
ADEQUAÇÃO máxima	48%	44%	53%	33%	*	*	*	*
REF PNAE	705	(97-115g)	(18-27g)	(20-28g)	147	9	350	2

MÉDIA MENSAL

NUTRIENTES	ENERGIA (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITA MINA A	C	MINERAIS	
					A	C	Ca	Fe
CÁLCULO	773,92	140,48	44,02	29,39	141,8	46,59	412,62	5,51
ADEQUAÇÃO mínima	82%	91%	126%	79%	*	*	*	*
ADEQUAÇÃO máxima	82%	108%	183%	113%	*	*	*	*
REF PNAE	705	(97-115g)	(18-27g)	(20-28g)	147	9	350	2