



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 I (1 ano e 7 meses - 2 anos e 11 meses) E MATERNAL ÚNICO SINGULAR A

NOVEMBRO
2023

Juliana R. D. Guedes
Juliana Rodrigues Dias Guedes

Departamento de Logística
Matrícula 184452
Gerência de Alimentação Escolar

		QUARTA 01/11					
Desjejum					Vitamina de banana 180 ml		
Colação					Pão de forma com manteiga 8g Manga		
Almoço					Arroz 95g e feijão preto 100g Carne moída com molho 50g Jardineira de legumes 50g Salada de repolho com tomate 30g		
Lanche					Melão Vitamina de morango 180 ml/ Flocos de arroz 10g		
Jantar					Quirera com molho de frango - jantar 200g		
NUTRIENTES	ENERGIA (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINAS	MINERAIS	
CÁLCULO	1012,14	135,29	46,65	33,52	A 212,28	C 57,53 Ca 400,42 Fe 7,21	
		SEGUNDA 06/11	TERÇA 07/11	QUARTA 08/11	QUINTA 09/11	SEXTA 10/11	
Desjejum	Leite 190ml	Vitamina de morango 180 ml	Suco de maçã 200 ml	Batida de maçã 190 ml	Leite com canela 190ml		
Colação	Pão de leite com manteiga 8g Banana	Bolo de banana com aveia 60g Maçã	Pão de forma com queijo 20g Banana	Pão integral com manteiga AF 8g Melão	Pão de leite com manteiga 8g AF Maçã		
Almoço	Arroz 95g e feijão preto 100g Picadinho de carne 70g Brócolis refogado 50g Salada de pepino 35g Melão	Arroz 95g e feijão carioca 100g Strogonoff de frango 70g Batata salsa cozida 50g Salada de alface 25g Melancia	Arroz 95g e feijão preto 100g Carne moída com tomate e cheiro verde 50g Farofa de cenoura 20g Salada de beterraba 35g 35g Laranja	Arroz AF 95g e feijão carioca 100g Frango assado 50g Macarrão ao sugo 65g Salada de vagem com cenoura 30g Melancia	Arroz AF 95g e feijão preto AF 100g Bolinho de carne 60g Creme de milho 60g Salada de repolho verde AF (orgânico) com repolho roxo 30g Mamão		
Lanche	Vitamina de manga 180 ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g	Suco de laranja 200 ml/Sanduíche natural	Creme de morango 100g / Flocos de arroz 10g	Mamão / Aveia em flocos finos 20g	Suco de uva 200ml / Pão integral com queijo 20g		
Jantar	Risoto de frango - jantar 200g	Cozido de aipim com carne 170g	Escondidinho de frango 170g	Polenta à bolonhesa - jantar 200g	Sopa camponesa 180g (abobrinha AF - orgânica)		
NUTRIENTES	ENERGIA (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINAS	MINERAIS	
CÁLCULO	1333,34	193,84	55,14	39,56	A 241,17	C 84,51 Ca 612,7 Fe 5,86	
		SEGUNDA 13/11	TERÇA 14/11	QUINTA 16/11	SEXTA 17/11		
Desjejum	Leite 190ml	Leite 190ml	FERIADO	Batida de maçã 190 ml	Leite 190ml		
Colação	Pão de forma com queijo 20g Laranja	Pão integral com manteiga AF 8g Banana		Pão de forma com manteiga 8g AF Maçã	Pão integral com queijo 20g Melancia		
Almoço	Arroz AF 95g e feijão preto AF 100g Iscas de carne à brasileira 60g Macarrão ao alho e óleo 65g Salada de pepino 35g Maçã	Arroz AF 95g e feijão carioca 100g Peito de frango à milanesa 50g Abobrinha colorida 50g Salada de cenoura 25g Melão		Arroz AF 95g e feijão carioca 100g Frango à jardineira 70g Brócolis refogado 50g Salada de alface com tomate 35g Mamão	Arroz 95g e feijão preto 100g Strogonoff de carne 70g Batata doce refogada 50g Salada de acelga 20g Pudim de laranja 100g		
Lanche	Vitamina de morango 180 ml (polpa AF) / Flocos de milho sem açúcar 20g	Suco de maçã 200 ml / Pão de leite com queijo 20g		Vitamina de banana 180 ml/ Muffin de maçã e uvas passas 60g	Banana / Aveia em flocos finos 20g		
Jantar	Canja 200g	Polenta com almôndegas ao molho 150g		Arroz carreteiro 180g	Risoto de frango com legumes - jantar 180g		
NUTRIENTES	ENERGIA (kcal)	CHO (g)		PTN (g)	LIP (g)	VITAMINAS	MINERAIS
CÁLCULO	1227,48	188,7		51,73	31,81	A 180,59	C 72,38 Ca 512,02 Fe 6,53



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 I (1 ano e 7 meses - 2anos e 11 meses) E MATERNAL ÚNICO SINGULAR A

NOVEMBRO
2023

Juliana R. D. Guedes

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

	SEGUNDA 20/11	TERÇA 21/11	QUARTA 22/11	QUINTA 23/11	SEXTA 24/11			
Desjejum	Vitamina de frutas 180ml	Leite 190ml	Suco de maçã 200 ml AF (orgânico)	Suco de laranja 200 ml AF	Leite 190ml			
	Pão de leite com manteiga 8g AF	Bolo de banana com aveia 60g	Pão integral com queijo 20g	Pão de forma com manteiga 8gAF	Pão de leite com manteiga 8g AF			
Colação	Maçã	Laranja	Melão	Manga	Mamão			
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			
	Carne moída com molho 50g	Frango à parmegiana 70g	Barreado 70g	Frango à camponesa 70g	Almôndegas com molho (55g + 20g de Purê de batata 60g			
	Macarrão à primavera 70g	Jardineira de legumes 50g	Farofa de banana (farinha AF) 20g	Chuchu AF (orgânico) refogado 50g	Salada de vagem AF (orgânica) 30g			
	Salada de tomate 40g	Salada de alface 25g	Salada de pepino 35g	Salada de brócolis AF (orgânico) 30g	Maçã			
	Melão	Pêssego	Maçã	Pêssego AF				
Lanche	Batida de maçã 190 ml / Flocos de milho sem açúcar 20g	Mamão / Aveia em flocos finos 20g	Creme de morango 100g / Flocos de arroz 10g	Vitamina de morango 180 ml / Flocos de milho sem açúcar 20g	Suco de uva 200 ml/Sanduiche napolitano			
Jantar	Canja 200g	Suco de uva 200 ml / Pão de leite com carne moída 35g	Polenta com molho de frango 200g	Arroz carreteiro 180g	Sopa creme caipira (couve-flor AF - orgânica) 180g			
NUTRIENTES	ENERGIA (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINAS		MINERAIS	
CÁLCULO	1233,55	187,95	52,29	32,02	A	C	Ca	Fe
	162,41	86,87	410,7	6,18				
	SEGUNDA 27/11	TERÇA 28/11	QUARTA 29/11	QUINTA 30/11				
Desjejum	Leite 190ml	Suco de laranja 200 ml AF	Vitamina de manga 180 ml	Suco de maçã 200 ml				
	Pão de leite com manteiga 8g AF	Muffin de maçã com uva passa 60g	Pão de leite com queijo 20g	Pão de forma com manteiga 8g AF				
Colação	Maçã	Melão	Maçã	Banana				
Almoço	Arroz 95g e feijão preto 100g	Arroz 95g e feijão carioca 100g AF	Arroz 95g e feijão preto 100g	Arroz 95g e feijão carioca 100g AF				
	Iscas de carne 45g	Frango à parmegiana 70g	Ensopado caipira 110g	Frango ensopado 70g				
	Creme de milho 60g	Creme de aipim 70g	Brócolis refogado 50g	Quirera 60g				
	Salada de pepino 35g	Salada de acelga com cenoura 30g	Salada de alface 25g	Salada de beterraba 35g AF				
	Melancia	Manga	Pêssego AF	Laranja AF (orgânica)				
Lanche	Suco de laranja 200 ml/ Pão integral com queijo 20g	Creme de morango 100g (polpa AF)/ Flocos de milho sem açúcar 20g	Suco de uva 200 ml /Sanduiche napolitano	Mamão / Aveia em flocos finos 20g				
Jantar	Canja 200g	Macarrão AF à bolonhesa - jantar 200g	Sopa de batata doce com frango 180g	Arroz carreteiro 180g				
NUTRIENTES	ENERGIA (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINAS		MINERAIS	
CÁLCULO	1299,63	190,5	52,84	38,34	A	C	Ca	Fe
	171,4	73,17	531,71	6,18				