



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 RISOTOLÂNDIA C
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							
	Pão de forma com manteiga 8g							
Almoço	Arroz 95g e feijão preto 100g							
	Carne moída com molho 50g							
	Jardineira de legumes 50g							
	Salada de repolho com tomate 30g							
Lanche	Maçã							
Jantar	Mamão / aveia em flocos finos 20g							
Jantar	Quirera com molho de frango - jantar 200g							
NUTRIENTES	ENERGIA (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINAS		MINERAIS	
CÁLCULO	980,48	128,28	45,44	33,67	A	C	Ca	Fe
	212,28	121,13	419,47	7,41				
SEGUNDA 06/11		TERÇA 07/11	QUARTA 08/11	QUINTA 09/11	SEXTA 10/11			
Desjejum	Vitamina de morango 180 ml		Leite 190 ml		Suco de maçã 200 ml			
	Pão de leite com manteiga 8g		Bolo de fubá 50g		Batida de maçã 190 ml			
Almoço	Arroz 95g e feijão preto 100g		Arroz 95g e feijão carioca 100g		Pão de forma com queijo 20g		Pão integral com manteiga 8g AF	
	Arroz 95g AF e feijão carioca 100g		Arroz 95g e feijão preto 100g		Arroz 95g AF e feijão carioca 100g		Arroz 95g AF e feijão preto 100g AF	
	Picadinho de carne 70g		Strogonoff de frango 70g		Carne moída com tomate e cheiro verde 50g		Frango assado 50g	
	Farofa de cenoura 20g		Batata salsa cozida 50g		Brócolis refogado 50g		Macarrão ao sugo 65g	
	Salada de pepino 35g		Salada de alface 25g		Salada de beterraba 35g		Salada de vagem com cenoura 30g	
Lanche	Melão		Melancia		Laranja		Mamão	
Jantar	Suco de laranja 200 ml / Sanduíche natural		Vitamina de manga 180 ml / Flocos de milho sem açúcar 20g		Iogurte de morango 120ml / Flocos de Arroz 10g		Mamão / aveia em flocos finos 20g	
Jantar	Risoto de frango - jantar 200g		Cozido de aipim com carne 170g		Escondidinho de frango 170g		Polenta à bolonhesa - jantar 200g	
Jantar	Suco de uva 200 ml / Pão integral com queijo 20g		Sopa camponesa 180g (abobrinha AF - orgânica)					
NUTRIENTES	ENERGIA (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINAS		MINERAIS	
CÁLCULO	1200,52	170,85	50,78	36,39	A	C	Ca	Fe
	180,02	79,07	503,65	5,61				
SEGUNDA 13/11		TERÇA 14/11	FERIADO		QUINTA 16/11	SEXTA 17/11		
Desjejum	Vitamina de manga 180 ml		Leite 190 ml		Batida de maçã 190 ml			
	Pão de forma com queijo 20g		Pão integral com manteiga 8g AF		Leite 190 ml			
Almoço	Arroz 95g AF e feijão preto 100g AF		Arroz 95g AF e feijão carioca 100g		Pão de forma com queijo 20g			
	Arroz 95g AF e feijão carioca 100g		Arroz 95g AF e feijão preto 100g		Pão integral com manteiga 8g AF			
	Carne moída com molho 50g		Peito de frango à milanesa 50g		Arroz 95g AF e feijão carioca 100g			
	Macarrão ao alho e óleo 65g		Abobrinha colorida 50g		Arroz 95g e feijão preto 100g			
	Salada de pepino 35g		Salada de cenoura 25g		Iscas de frango grelhadas 60g			
Lanche	Maçã		Melão		Strogonoff de carne 70g			
Jantar	Vitamina de morango 180 ml (polpa AF) / Flocos de milho sem açúcar 20g		Suco de maçã 200 ml / Pão de leite com queijo 20g		Brócolis refogado 50g			
Jantar	Sopa de feijão com legumes 180g		Polenta com almôndegas ao molho 150g		Batata doce refogada 50g			
Jantar	Salada de alface com tomate 35g		Salada de cenoura 25g		Salada de repolho com tomate 30g			
Jantar	Pudim de laranja		Mamão		Salada de acelga 20g			
Jantar	Vitamina de banana 180 ml / Bolo de coco 50g		Banana / aveia em flocos finos 20g					
Jantar	Arroz carreteiro 180g		Risoto de frango com legumes 180g					
NUTRIENTES	ENERGIA (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINAS		MINERAIS	
CÁLCULO	1178,63	168,27	53,44	33,66	A	C	Ca	Fe
	188,66	48,81	481,72	6,03				



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 RISOTOLÂNDIA C
NOVEMBRO
2023

Julliana R. D. Guedes
Julliana 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 180 ml	Leite 190 ml AF	Suco de maçã 200 ml AF (orgânico)	Leite 190 ml AF	Suco de laranja 200 ml AF			
	Pão de leite com manteiga 8g AF	Bolo de banana com aveia 60g	Pão integral com queijo 20g	Pão de forma com manteiga 8g AF	Pão de leite com manteiga 8g AF			
Almoço	Arroz 95g AF e feijão preto 100g AF	Arroz 95g AF e feijão carioca 100g	Arroz 95g e feijão preto 100g	Arroz 95g e feijão carioca 100g	Arroz 95g e feijão preto 100g			
	Barreado 70g	Frango à parmegiana 70g	Carne moída com molho 50g	Frango à camponesa 70g	Almôndegas com molho (55g + 20g de			
	Farofa de banana 20g (farinha AF)	Jardineira de legumes 50g	Macarrão à primavera 70g	Chuchu refogado 50g AF (orgânico)	Purê de batata 60g			
	Salada de tomate 40g	Salada de alface 25g	Salada de pepino 35g	Salada de brócolis AF (orgânico) 30g	Salada de vagem AF (orgânica) 30g			
	Melão	Pêssego	Maçã	Pêssego AF	Maçã			
Lanche	Batida de maçã 190 ml / Flocos de milho sem açúcar 20g	Mingau de aveia com banana (Leite AF)/ Maçã	Banana / aveia em flocos finos 20g	logurte de morango AF 180ml / Flocos de milho sem açúcar 20g	Suco de uva 200 ml/Sanduíche napolitano			
Jantar	Macarrão ao molho de frango e legumes - jantar 200g	Suco de laranja 200 ml / Pão de leite com carne moída	Polenta com molho de frango - jantar 200g	Madalena de carne 170g	Sopa de batata doce com frango 180g			
NUTRIENTES	ENERGIA (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINAS		MINERAIS	
CÁLCULO	1332,13	194,28	56,91	37,54	A	C	Ca	Fe
	181,42	41,91	479,73	6,61				
	SEGUNDA 27/11	TERÇA 28/11	QUARTA 29/11	QUINTA 30/11				
Desjejum	Leite 190 ml AF	Suco de laranja 200 ml	Vitamina de manga 180 ml (Leite AF)	Suco de maçã 200 ml				
	Pão de leite com manteiga 8g AF	Muffin de maçã e uvas passas 60g	Pão de leite com queijo 20g	Pão de forma com manteiga 8g AF				
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	Iscas de frango grelhadas com açafrão 60g				
	Creme de milho 60g	Creme de aipim 70g	Brócolis refogado 50g	Batata ensopada 50g				
	Salada de beterraba 35g	Salada de acelga com cenoura 30g	Salada de alface 25g	Salada de pepino AF (orgânico) 35g				
	Manga	Melancia	Pêssego AF	Laranja AF (orgânica)				
Lanche	Suco de laranja 200 ml/ Pão integral com queijo 20g	Creme de morango (Leite 190 ml e polpa AF)/ Flocos de milho sem açúcar 20g	Suco de uva 200 ml/ Bolo de banana com aveia 60g	Mamão / aveia em flocos finos 20g				
Jantar	Canja 200g	Macarrão AF à bolonhesa - jantar 200g	Escondidinho de frango 170g	Arroz carreteiro 180g				
NUTRIENTES	ENERGIA (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINAS		MINERAIS	
CÁLCULO	1286,98	178,55	56,94	39,6	A	C	Ca	Fe
					182,42	74,45	550,81	6,27