



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 F
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					
Almoço			Pão de forma com manteiga 8g					
			Arroz 95g e feijão preto 100g					
			Carne moída com molho 50g					
			Jardineira de legumes 50g					
			Salada de repolho com tomate 30g					
			Maçã					
Lanche			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	Batida de maçã 190 ml	Leite 190 ml			
	Pão de leite com manteiga 8g	Bolo de fubá 50g	Pão de forma com queijo 20g	Pão integral com manteiga 8g AF	Muffin de maçã e uvas passas 60g			
Almoço	Arroz 95g e feijão preto 100g	Arroz 95g 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	Bolinho de carne (60g)			
	Farofa de cenoura 20g	Batata salsa cozida 50g	Brócolis refogado 50g	Macarrão ao sugo 65g	Creme de milho 60g			
	Salada de pepino 35g	Salada de alface 25g	Salada de beterraba 35g	Salada de vagem com cenoura 30g	Salada de repolho verde AF (orgânico)			
	Melão	Melancia	Laranja	Melancia	Mamão			
	Lanche	Suco de laranja 200 ml /Sanduíche natural	Vitamina de manga 180 ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g	logurte de morango 120ml / Flocos de Arroz 10g	Mamão / aveia em flocos finos 20g	Suco de uva 200 ml / 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	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	Leite 190 ml			
	Pão de forma com queijo 20g	Pão integral com manteiga 8g AF		Pão de forma com queijo 20g	Pão integral com manteiga 8g AF			
Almoço	Arroz 95g AF e feijão preto 100g AF	Arroz 95g AF e feijão carioca 100g		Arroz 95g AF e feijão carioca 100g	Arroz 95g e feijão preto 100g			
	Carne moída com molho 50g	Peito de frango à milanesa 50g		Isclas de frango grelhadas 60g	Strogonoff de carne 70g			
	Macarrão ao alho e óleo 65g	Abobrinha colorida 50g		Brócolis refogado 50g	Batata doce refogada 50g			
	Salada de pepino 35g	Salada de cenoura 25g		Salada de alface com tomate 35g	Salada de acelga 20g			
	Maçã	Melão		Pudim de laranja	Mamão			
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/ Bolo de coco 50g	Banana / aveia em flocos finos 20g			
Jantar	Sopa de feijão com legumes 180g	Polenta com almôndegas ao molho 150g		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 F
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 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