



		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						
		Melão						
Lanche		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	929,21	114,86	45,17	33,22	A	C	Ca	Fe
	212,28	50,53	393,68	7,14				
		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 190ml		
		Pão de leite com manteiga 8g	Bolo de banana com aveia 60g	Pão de forma com queijo 20g	Pão integral com manteiga AF 8g	Pão de leite com manteiga 8g AF		
Almoço		Arroz 95g e feijão preto 100g	Arroz 95g e feijão carioca 100g	Arroz 95g e feijão preto 100g	Arroz AF 95g e feijão carioca 100g	Arroz AF 95g e feijão preto AF 100g		
		Picadinho de carne 70g	Strogonoff de frango 70g	Carne moída com tomate e cheiro verde 50g	Frango assado 50g	Bolinho de carne 60g		
		Brócolis refogado 50g	Batata salsa cozida 50g	Farofa de cenoura 20g	Macarrão ao sugo 65g	Creme de milho 60g		
		Salada de pepino 35g	Salada de alface 25g	Salada de beterraba 35g 35g	Salada de vagem com cenoura 30g	Salada de repolho verde AF		
	Melão	Melancia	Laranja	Melancia	Mamão			
Lanche		Vitamina de manga 180 ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g	Suco de laranja 200 ml/Sanduíche natural	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	1229,92	175,49	52,32	36,73	A	C	Ca	Fe
	195,96	79,66	531,67	5,69				
		SEGUNDA 13/11	TERÇA 14/11	FERIADO		QUINTA 16/11	SEXTA 17/11	
Desjejum		Leite 190ml	Leite 190ml			Batida de maçã 190 ml	Leite 190ml	
		Pão de forma com queijo 20g	Pão integral com manteiga AF 8g			Pão de forma com manteiga 8gAF	Pão integral com queijo 20g	
Almoço		Arroz AF 95g e feijão preto AF 100g	Arroz AF 95g e feijão carioca 100g			Arroz AF 95g e feijão carioca 100g	Arroz 95g e feijão preto 100g	
		Isca de carne à brasileira 60g	Peito de frango à milanesa 50g			Frango à jardineira 70g	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			Mamão	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	1161,74	171,73	50,57	31,74	A	C	Ca	Fe
	180,59	51,34	500,85	6,29				



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
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 fubá	Pão integral com queijo 20g	Pão de forma com manteiga 8gAF	Pão de leite com manteiga 8g AF			
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 molho)			
	Macarrão à primavera 70g	Jardineira de legumes 50g	Farofa de banana (farinha AF) 20g	Chuchu AF (orgânico) refogado 50g	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	Mamão / Aveia em flocos finos 20g	Creme de morango 100g / Flocos de arroz 10g	logurte de morango AF 180ml / Flocos de milho sem açúcar 20g	Suco de uva 200 ml/Sanduíche 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	
					A	C	Ca	Fe
CÁLCULO	1255,75	181,86	52,83	36,4	155,17	54,03	433,25	6,1
	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	Bolo de cenoura 60g	Pão de leite com queijo 20g	Pão de forma com manteiga 8gAF				
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 (orgânica) 35g				
	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 /Sanduíche 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	
					A	C	Ca	Fe
CÁLCULO	1254,05	171,53	52,46	40,72	175,46	66,93	535,34	5,75