



*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**  
**DIABETES COM CONTAGEM DE CARBOIDRATO** **DEZEMBRO**  
**2023**

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

O CÁLCULO DE CARBOIDRATO POR ALIMENTO FOI FEITO COM BASE NO MANUAL DE CONTAGEM DE CARBOIDRATOS DA SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES (SBD) E DA TABELA DE COMPOSIÇÃO DE

|                 |                                                                           |                                                                                  |                                                            |                                                                  | <b>SEXTA 01/12</b>                                                            |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Desjejum</b> |                                                                           |                                                                                  |                                                            |                                                                  | CHÁ DE MAÇÃ SEM AÇÚCAR                                                        |
|                 |                                                                           |                                                                                  |                                                            |                                                                  | Pão integral (15g CHO) com queijo 20g                                         |
| <b>Almoço</b>   |                                                                           |                                                                                  |                                                            |                                                                  | ARROZ INTEGRAL 95G (27g CHO) e feijão preto 100g (23g CHO)                    |
|                 |                                                                           |                                                                                  |                                                            |                                                                  | Carne moída com molho 50g                                                     |
|                 |                                                                           |                                                                                  |                                                            |                                                                  | Jardineira de legumes 50g                                                     |
|                 |                                                                           |                                                                                  |                                                            |                                                                  | Salada de repolho com tomate 30g                                              |
|                 |                                                                           |                                                                                  |                                                            |                                                                  | Melancia 200g (11g CHO)                                                       |
| <b>Lanche</b>   |                                                                           |                                                                                  |                                                            |                                                                  | Vitamina de banana 180 ml (35g CHO)/ Flocos de milho sem açúcar 20g (17g CHO) |
| <b>Jantar</b>   |                                                                           |                                                                                  |                                                            |                                                                  | Polenta com molho de frango 200g (22g CHO)                                    |
|                 | <b>SEGUNDA 04/12</b>                                                      | <b>TERÇA 05/12</b>                                                               | <b>QUARTA 06/12</b>                                        | <b>QUINTA 07/12</b>                                              | <b>SEXTA 08/12</b>                                                            |
| <b>Desjejum</b> | Leite 190ml (9g CHO)                                                      | BATIDA DE MAÇÃ (35g CHO)                                                         | Vitamina de morango 180ml (14g CHO)                        | Leite 190ml (9g CHO)                                             | VITAMINA DE FRUTAS (20g CHO)                                                  |
|                 | PÃO INTEGRAL (15g CHO) com manteiga 8g                                    | PÃO INTEGRAL (15g CHO) com queijo 20g                                            | Pão integral (15g CHO) com queijo 20g                      | PÃO INTEGRAL (15g CHO) com manteiga 8g                           | BOLO DE BANANA COM AVEIA (43g CHO)                                            |
| <b>Almoço</b>   | ARROZ INTEGRAL 95G (27g CHO) e feijão preto 100g (23g CHO)                | ARROZ INTEGRAL 95G (27g CHO) e feijão carioca 100g (23g CHO)                     | ARROZ INTEGRAL 95G (27g CHO) e feijão preto 100g (23g CHO) | ARROZ INTEGRAL 95G (27g CHO) e feijão carioca 100g (23g CHO)     | ARROZ INTEGRAL 95G (27g CHO) e feijão preto 100g (23g CHO)                    |
|                 | Bolinho de carne 60g                                                      | Frango à camponesa 70g                                                           | Carne moída com tomate e cheiro verde 50g                  | Strogonoff de frango 70g                                         | Barreado 70g                                                                  |
|                 | Quibebe 50g                                                               | COUVE REFOGADA                                                                   | COUVE FLOR REFOGADA                                        | ABOBRINHA REFOGADA                                               | JARDINEIRA DE LEGUMES                                                         |
|                 | Salada de tomate com pepino 45g                                           | Salada de brócolis com couve-flor 20g                                            | Salada de vagem 30g                                        | Salada de repolho verde com repolho roxo 30g                     | Salada de alface                                                              |
|                 | Melão 100g (6g CHO)                                                       | Maçã 105g (15g CHO)                                                              | BANANA (25g CHO)                                           | Pêssego 12g CHO                                                  | Laranja 100g (11g CHO)                                                        |
| <b>Lanche</b>   | VITAMINA DE MORANGO (14g CHO) /Muffin de maçã com uva passa 60g (44g CHO) | IOGURTE DE MORANGO DIET 120ml (6g CHO)/ Flocos de milho sem açúcar 20g (17g CHO) | Mamão 75g (9g CHO) / Aveia em flocos finos 20g (12g CHO)   | BATIDA DE MAÇÃ (35g CHO) / SANDUCÍCHE NATURAL INTEGRAL (28g CHO) | Vitamina de manga 180ml (20g CHO)// Flocos de arroz 10g (8g CHO)              |
| <b>Jantar</b>   | RISOTO INTEGRAL DE FRANGO - JANTAR 200G (25g CHO)                         | Sopa de feijão com macarrão 180g (30g CHO)                                       | Quirera ao molho de frango - jantar 200g (16g CHO)         | Macarrão à bolonhesa - jantar 200g (36g CHO)                     | Polenta com almôndegas ao molho 150g (22g CHO)                                |



*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**  
**DIABETES COM CONTAGEM DE CARBOIDRATO** **DEZEMBRO**  
**2023**

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

O CÁLCULO DE CARBOIDRATO POR ALIMENTO FOI FEITO COM BASE NO MANUAL DE CONTAGEM DE CARBOIDRATOS DA SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES (SBD) E DA TABELA DE COMPOSIÇÃO DE

|                 | SEGUNDA 11/12                                                                 | TERÇA 12/12                                                   | QUARTA 13/12                                                   | QUINTA 14/12                                               | SEXTA 15/12                                                           |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| <b>Desjejum</b> | Leite 190ml (9g CHO)                                                          | Vitamina de manga 180ml (20g CHO)/                            | LEITE 190ML (9g CHO)                                           | Vitamina de banana 180ml (35g CHO)                         | Leite 190ml (9g CHO)                                                  |
|                 | PÃO INTEGRAL (15g CHO) com manteiga 8g                                        | PÃO INTEGRAL (15g CHO) com queijo 20g                         | Muffin de maçã e uvas passas 60g (44g CHO)                     | Pão integral (15g CHO) com queijo 20g                      | PÃO INTEGRAL (15g CHO) com manteiga 8g                                |
| <b>Almoço</b>   | ARROZ INTEGRAL 95G (27g CHO) e feijão carioca 100g (23g CHO)                  | ARROZ INTEGRAL 95G (27g CHO) e feijão preto 100g (23g CHO)    | ARROZ INTEGRAL 95G (27g CHO) e feijão carioca 100g (23g CHO)   | ARROZ INTEGRAL 95G (27g CHO) e feijão preto 100g (23g CHO) | ARROZ INTEGRAL 95G (27g CHO) e feijão carioca 100g (23g CHO)          |
|                 | Frango assado 50g                                                             | Picadinho de carne 70g                                        | Bife de panela (60g de carne e 10g de molho)                   | Carne moída à camponesa (50g de carne e 20g de molho)      | Iscas de frango com tomate 60g                                        |
|                 | CHUCHU REFOGADO                                                               | ABOBRINHA COLORIDA                                            | Beterraba cozida 50g                                           | JARDINEIRA DE LEGUMES                                      | Cenoura refogada 50g                                                  |
|                 | Salada de acelga com cenoura 30g                                              | Salada de repolho com tomate 30g                              | Salada de alface 25g                                           | Salada de tomate com pepino 40g                            | Salada de acelga 20g                                                  |
|                 | Melão 100g (6g CHO)                                                           | Mamão 75g (9g CHO)                                            | Pêssego 12g CHO                                                | Maçã 105g (15g CHO)                                        | Manga 70g (11g CHO)                                                   |
| <b>Lanche</b>   | Vitamina de morango 180ml (14g CHO)/ Flocos de milho sem açúcar 20g (17g CHO) | Banana 110g (25g CHO) / Aveia em flocos finos 20g (12g CHO)   | Leite 190ml (9g CHO) / SANDUÍCHE NAPOLITANO INTEGRAL (28g CHO) | Mamão 75g (9g CHO) / Flocos de arroz 10g (8g CHO)          | VITAMINA DE MORANGO (14g CHO)/ Bolo de banana com aveia 60g (43g CHO) |
| <b>Jantar</b>   | ARROZ CARRETEIRO INTEGRAL 180g (32g CHO)                                      | Macarrão ao molho de frango e legumes - jantar 200g (36g CHO) | Escondidinho de frango 170g (17g CHO)                          | Canja 200g (22g CHO)                                       | Cozido de aipim 170g (32g CHO)                                        |



*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**  
**DIABETES COM CONTAGEM DE CARBOIDRATO** **DEZEMBRO**  
**2023**

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

O CÁLCULO DE CARBOIDRATO POR ALIMENTO FOI FEITO COM BASE NO MANUAL DE CONTAGEM DE CARBOIDRATOS DA SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES (SBD) E DA TABELA DE COMPOSIÇÃO DE

|                 | SEGUNDA 18/12                                                | TERÇA 19/12                                                                      | QUARTA 20/12                                                      | QUINTA 21/12                                                | SEXTA 22/12                                                       |
|-----------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| <b>Desjejum</b> | Vitamina de banana 180ml (35g CHO)                           | LEITE 190ML (9g CHO)                                                             | Leite 190ml (9g CHO)                                              | VITAMINA DE MANGA (20g CHO)/                                | Leite 190ml (9g CHO)                                              |
|                 | PÃO INTEGRAL (15g CHO) com queijo 20g                        | Muffin de maçã e uvas passas 60g (44g CHO)                                       | Pão integral (15g CHO) com manteiga 20g                           | PÃO INTEGRAL (15g CHO) com queijo 8g                        | PÃO INTEGRAL (15g CHO) com manteiga 8g                            |
| <b>Almoço</b>   | ARROZ INTEGRAL 95G (27g CHO) e feijão carioca 100g (23g CHO) | ARROZ INTEGRAL 95G (27g CHO) e feijão preto 100g (23g CHO)                       | ARROZ INTEGRAL 95G (27g CHO) e feijão carioca 100g (23g CHO)      | ARROZ INTEGRAL 95G (27g CHO) e feijão preto 100g (23g CHO)  | ARROZ INTEGRAL 95G (27g CHO) e feijão carioca 100g (23g CHO)      |
|                 | Iscas de carne à brasileira 60g                              | Frango napolitano 70g                                                            | Posta assada com molho (50g de carne e 20g de molho)              | Strogonoff de carne 70g                                     | ISCAS DE FRANGO GRELHADAS                                         |
|                 | Abobrinha refogada 50g                                       | COUVE FLOR REFOGADA                                                              | Cenoura com brócolis refogados 50g                                | Legumes refogados 40g                                       | CHUCHU REFOGADO                                                   |
|                 | Salada de beterraba 35g                                      | Salada de vagem com cenoura 30g                                                  | Salada de abobrinha 30g                                           | Salada de tomate 40g                                        | Salada de alface 25g                                              |
|                 | Pêssego 12g CHO                                              | Banana 110g (25g CHO)                                                            | Melancia (11G CHO)                                                | Laranja 100g (11g CHO)                                      | Melancia (11G CHO)                                                |
| <b>Lanche</b>   | Mamão (9g CHO) / Flocos de arroz 10g (8g CHO)                | IOGURTE DE MORANGO DIET 120ml (6g CHO)/ Flocos de milho sem açúcar 20g (17g CHO) | BATIDA DE MAÇÃ (35g CHO) / PÃO INTEGRAL (15g CHO) com carne moída | Banana 110g (25g CHO) / Aveia em flocos finos 20g (12g CHO) | VITAMINA DE MORANGO (14g CHO)/ BOLO DE BANANA COM AVEIA (43g CHO) |
| <b>Jantar</b>   | Quirera ao molho de frango - jantar 200g (16g CHO)           | ARROZ CARRETEIRO INTEGRAL 180g (32g CHO)                                         | Polenta com molho de frango 200g (22g CHO)                        | Madalena de carne 170g (17g CHO)                            | Macarrão à bolonhesa - jantar 200g (36g CHO)                      |