



Milena Schardong
Milena Schardong
 Departamento de Logística
 Matrícula 189507 / Nutricionista SME
 Gerência de Alimentação Escolar

CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ SINGULAR A
DIABETES COM CONTAGEM DE CARBOIDRATO **DEZEMBRO**
2023

Nadia R. dos Santos Sato
Nadia Rafaela dos Santos Sato
 Departamento de Logística
 Matrícula 189511 / Nutricionista SME
 Gerência de Alimentação Escolar

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

					SEXTA 01/12
Desjejum					VITAMINA DE FRUTAS 180ml (35g CHO)
Almoço					PÃO INTEGRAL (15g CHO) com queijo 20g
					ARROZ INTEGRAL 95G (27g CHO) e feijão preto 100g (23g CHO)
					Posta assada com molho (50g de carne e 20g de molho)
					Jardineira de legumes 50g
					Salada de repolho com tomate 30g
Lanche					Melancia 200g (11g CHO)
					Vitamina de Banana 180 ml (35g CHO)/ Flocos de milho sem açúcar 20g (17g CHO)
Jantar					Polenta com molho de frango 200g (22g CHO)
	SEGUNDA 04/12	TERÇA 05/12	QUARTA 06/12	QUINTA 07/12	SEXTA 08/12
Desjejum	Leite 190ml (9g CHO)	SUCO DE MAÇÃ 200ML (22g CHO)	VITAMINA DE MORANGO 180ml (14g CHO) 180ml (14g CHO)	Leite 190ml (9g CHO)	VITAMINA DE MORANGO 180ml (14g 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	MUFFIN DE MAÇÃ COM UVA PASSA 60G (44G CHO)
Almoço	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)
	Carne moída com tomate e cheiro verde 50g	Frango à camponesa 70g	Bolinho de carne 60g	Strogonoff de frango 70g	Barreado 70g
	Cenoura refogada 50g	COUVE REFOGADA	CHUCHU REFOGADO	JARDINEIRA DE LEUMES	ABOBRINHA REFOGADA
	Salada de tomate com pepino 45g	Salada de brócolis com couve-flor 20g	Salada de vagem com cenoura 30g	Salada de repolho verde com repolho roxo 30g	Salada de alface
	Melão 100g (6g CHO)	Maçã 105g (15g CHO)	MELANCIA 200G (11G CHO)	Mamão 75g (9g CHO)	Laranja 100g (11g CHO)
Lanche	Suco de laranja 200 ml (26g 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)	Manga 70g (11g CHO)/ Flocos de arroz 10g (8g CHO)	Banana 110g (25g CHO) / Aveia em flocos finos 20g (12g CHO)	Vitamina de Manga 70g (11g CHO) 180 ml (20g CHO)/ Flocos de milho sem açúcar 20g (17g CHO)
Jantar	RISOTO INTEGRAL DE FRANGO - JANTAR 200G (25g CHO)	Sopa camponesa 180g (25g CHO)	BATIDA DE MAÇÃ/ PÃO INTEGRAL (15g CHO) com iscas de frango 35g	Quirera ao molho de frango - jantar 200g (16g CHO)	Sopa de feijão com macarrão 180g (30g CHO)



Milena Schardong
Milena Schardong
 Departamento de Logística
 Matrícula 189507 / Nutricionista SME
 Gerência de Alimentação Escolar

CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ SINGULAR A
DIABETES COM CONTAGEM DE CARBOIDRATO DEZEMBRO
2023

Nadia R. dos Santos Sato
Nadia Rafaela dos Santos Sato
 Departamento de Logística
 Matrícula 189511 / Nutricionista SME
 Gerência de Alimentação Escolar

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
Desjejum	Leite 190ml (9g CHO)	Vitamina de Manga 70g (11g CHO) 180ml	VITAMINA DE FRUTAS 180ml (35g 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 com uva passa 60g (44g CHO)	PÃO INTEGRAL (15g CHO) com queijo 20g	PÃO INTEGRAL (15g CHO) com manteiga 8g
Almoço	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)
	Picadinho de carne 70g	Frango assado 50g	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	BRÓCOLIS REFOGADO	COUVE REFOGADA	JARDINEIRA DE LEGUMES	Cenoura refogada 50g
	Salada de tomate 40g	Salada de repolho 23g	Salada de alface 25g	Salada de acelga 20g	Salada de pepino 35g
Lanche	Melão 100g (6g CHO)	Mamão 75g (9g CHO)	Pêssego 12g CHO	Maçã 105g (15g CHO)	Manga 70g (11g CHO)
	SUCO DE MAÇÃ 200ML (22g 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 (28g CHO)	Crema de morango 100g (29g CHO)/ Flocos de arroz 10g (8g CHO)	VITAMINA DE MORANGO 180ml (14g CHO)/ Bolo de Banana com aveia 60g (43g CHO)
Jantar	ARROZ CARRETEIRO INTEGRAL 180g (32g CHO)	Polenta à bolonhesa- jantar 200g (24g CHO)	Canja 200g (22g CHO)	Cozido de aipim 170g (32g CHO)	Sopa camponesa 180g (25g CHO)
	SEGUNDA 18/12	TERÇA 19/12	QUARTA 20/12	QUINTA 21/12	SEXTA 22/12
Desjejum	Vitamina de banana 180ml (35g CHO)	VITAMINA DE MORANGO 180ml (14g CHO)	Leite 190ml (9g CHO)	VITAMINA DE FRUTAS	Leite 190ml (9g CHO)
	PÃO INTEGRAL (15g CHO) com queijo 20g	Muffin de maçã com uva passa 60g (44g CHO)	PÃO INTEGRAL (15g CHO) com manteiga 8g	PÃO INTEGRAL (15g CHO) com queijo 20g	PÃO INTEGRAL (15g CHO) com manteiga 8g
Almoço	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)
	Iscas de carne à brasileira 60g	Frango napolitano 70g	Stroganoff de carne 70g	Frango ensopado 70g	Carne moída com molho 50g
	COUVE-FLOR REFOGADA	Legumes refogados 40g	Cenoura com brócolis refogados 50g	Beterraba cozida 50g	CHUCHU REFOGADO
	Salada de pepino 35g	Salada de beterraba 35g	Salada de alface 25g	Salada de tomate 40g	Salada de brócolis 30g
Lanche	Laranja 100g (11g CHO)	Banana 110g (25g CHO)	LARANJA 100G (11G CHO)	Pêssego 12g CHO	Maçã 105g (15g CHO)
	VITAMINA DE MORANGO 180ml (14g CHO)/ Bolo de Banana com aveia 60g (43g CHO)	Mamão 75g (9g CHO) / Aveia em flocos finos 20g (12g CHO)	SUCO DE MAÇÃ 200ML (22g CHO)/ PÃO INTEGRAL (15g CHO) com carne moída	IOGURTE DE MORANGO DIET 120ml (6g CHO)/ Flocos de arroz 10g (8g CHO)	Vitamina de Manga 70g (11g CHO) 180ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g (17g CHO)
Jantar	Quirera ao molho de frango - jantar 200g (16g CHO)	ARROZ CARRETEIRO INTEGRAL 180g (32g CHO)	Polenta com molho de frango 200g (22g CHO)	Sopa cabocla 180g (15g CHO)	Canja 200g (22g CHO)