



Milena Schardong
Milena Schardong
 Gerência de alimentação
 Matrícula 189507
 Nutricionista/ CRN-8 12407

Nadia R. dos Santos Sato
Nadia Rafaela dos Santos Sato
 Gerência de alimentação
 Matrícula 189511
 Nutricionista/ CRN-8 9129

CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ RISOTOLÂNDIA C
NOVEMBRO
2024

Juliana R. de Guedes
Juliana Rodrigues Dias Guedes
 Gerência de Alimentação
 Matrícula 184452
 Nutricionista/CRN-8 6775

					SEXTA 01/11				
Desjejum					Suco de uva 200ml				
					Pão de leite com manteiga AF 8g				
Almoço					Arroz 95g e feijão carioca 100g				
					Carne moída com tomate e cheiro verde 50g				
					Quiabebe 50g				
Lanche					Salada de alface 25g				
					Maçã				
Jantar					Vitamina de banana 180ml / Flocos de milho				
					Risoto de frango - jantar 200g				
NUTRIENTES	ENERGIA (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINAS		MINERAIS		
					A	C	Ca	Fe	
CÁLCULO	1121,94	162,1	45,76	33,83	226,4	37,76	345,2	5,42	
SEGUNDA 04/11		TERÇA 05/11		QUARTA 06/11		QUINTA 07/11		SEXTA 08/11	
Desjejum	Leite 190ml	Suco de laranja 200ml	Leite 190ml	Vitamina de manga 180ml	Suco de laranja 200ml				
	Pão de integral com manteiga AF 8g	Pão de forma com queijo 20g	Pão de leite com manteiga AF 8g	Pão integral com queijo 20g	Pão de forma com manteiga AF 8g				
Almoço	Arroz 95g e feijão carioca 100g	Arroz 95g e feijão preto 100g	Arroz 95g e feijão carioca 100g	Arroz 95g e feijão preto 100g	Arroz 95g e feijão carioca 100g				
	Picadinho de carne 70g	Frango à parmegiana	Barreado 70g	Frango à jardineira	Strogonoff de carne 70g				
	Polenta 100g	Brócolis refogado 50g	Farofa de banana 20g	Macarrão ao alho e óleo 65g	Purê de batata 60g				
	Salada de cenoura 25g	Salada de pepino 35g	Salada de alface 25g	Salada de tomate 40g	Salada de beterraba 35g				
Lanche	Laranja	Melão	Maçã	Banana	Maçã				
	Vitamina de manga 180ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g	Mamão/ Aveia em flocos finos 20g	logurte de morango 180g / Flocos de arroz 10g	Suco de uva 200ml / Muffin de maçã com uva passa 60g	Mingau de aveia 200g/ Banana				
Jantar	Sopa camponesa 180g	Macarrão - jantar 150g + almôndega com sugo 70g	Canja 200g	Arroz carreteiro 180g	Quirera - jantar 120g + frango ensopado 70g				
NUTRIENTES	ENERGIA (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINAS		MINERAIS		
					A	C	Ca	Fe	
CÁLCULO	1228,78	182,58	50,41	34,71	183,3	63,15	510,43	6,4	



Milena Schardong
Milena Schardong
 Gerência de alimentação
 Matrícula 189507
 Nutricionista/ CRN-8 12407

Nadia R. dos Santos Sato
Nadia Rafaela dos Santos Sato
 Gerência de alimentação
 Matrícula 189511
 Nutricionista/ CRN-8 9129

CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ RISOTOLÂNDIA C
NOVEMBRO
2024

Juliana R. de Guedes
Juliana Rodrigues Dias Guedes
 Gerência de Alimentação
 Matrícula 184452
 Nutricionista/CRN-8 6775

	SEGUNDA 11/11	TERÇA 12/11	QUARTA 13/11	QUINTA 14/11	SEXTA 15/11			
Desjejum	Chá de erva doce sem açúcar 190ml	Leite 190ml	Suco de uva 200 ml	Leite 190ml	FERIADO			
	Pão de leite com manteiga AF 8g	Bolo de banana com aveia 60g	Pão de forma com manteiga AF 8g	Pão integral com queijo 20g				
Almoço	Arroz 95g e feijão preto 100g	Arroz 95g e feijão carioca 100g	Arroz 95g e feijão preto 100g	Arroz 95g e feijão carioca 100g				
	Iscas de frango grelhadas 60g	Carne moída ao sugo (50g de carne e 20g de molho)	Frango ensopado 70g	Almôndegas com molho 70g				
	Legumes sortidos	Chuchu refogado 50g	Batata doce refogada 50g	Macarrão ao alho e óleo 65g				
	Salada de alface 25g	Salada de cenoura 25g	Salada de repolho com tomate 30g	Salada de pepino AF (orgânico) 35g				
	Melancia	Laranja	Maçã	Manga				
Lanche	Mamão/ Flocos de arroz 10g	Batida de maçã 190ml / Flocos de milho sem açúcar 20g	Creme de morango 100g / Aveia em flocos finos 20g	Suco de laranja 200ml / Muffin de maçã e uvas passas 60g				
Jantar	Suco de laranja 200ml/ Pão com carne moída	Polenta - jantar 120g + frango ensopado 70g	Escondidinho de carne 170g	Risoto de frango com legumes 180g				
NUTRIENTES	ENERGIA (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)				
CÁLCULO	1155,45	163,49	54,78	32,55	A	C	Ca	Fe
	SEGUNDA 18/11	TERÇA 19/11	QUARTA 20/11	QUINTA 21/11	SEXTA 22/11			
Desjejum	Leite 190ml	Chá de erva doce sem açúcar 190ml	FERIADO		Leite 190ml	Suco de uva 200ml		
	Pão de forma com manteiga AF 8g	Pão de leite com queijo 20g			Muffin de maçã com uva passa 60g	Pão integral com manteiga AF 8g		
Almoço	Arroz 95g e feijão preto 100g	Arroz 95g e feijão carioca 100g			Arroz 95g e feijão preto 100g	Arroz 95g e feijão carioca 100g		
	Frango à camponesa 70g	Carne moída refogada 50g			Strogonoff de frango 70g	Iscas de carne refogada 60g		
	Quirera 60g	Farofa de couve 20g			Brócolis refogado 50g	Creme de milho 60g		
	Salada de alface 25g	Salada de repolho com tomate 30g			Salada de acelga 20g	Salada de cenoura 25g		
	Melão	Melancia			Laranja	Maçã		
Lanche	Suco de laranja 200ml / Sanduíche de queijo com tomate	Vitamina de manga 180ml / Flocos de milho sem açúcar 20g			logurte de morango 180g/ Flocos de milho sem açúcar 20g	Banana / Flocos de arroz 10g		
Jantar	Arroz carreteiro 180g	Macarrão - jantar 150g + frango a camponesa			Sopa de aipim AF (orgânico) com carne 180g	Escondidinho de frango 170g		
NUTRIENTES	ENERGIA (kcal)	CHO (g)			PTN (g)	LIP (g)	VITAMINAS	
CÁLCULO	2226,4	322,73	97,4	63,64	A	C	Ca	Fe
					316,3	116,87	939,74	11,55



Milena Schardong
Milena Schardong
 Gerência de alimentação
 Matrícula 189507
 Nutricionista/ CRN-8 12407

Nadia R. dos Santos Sato
Nadia Rafaela dos Santos Sato
 Gerência de alimentação
 Matrícula 189511
 Nutricionista/ CRN-8 9129

CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ RISOTOLÂNDIA C
NOVEMBRO
2024

Juliana R. de Guedes
Juliana Rodrigues Dias Guedes
 Gerência de Alimentação
 Matrícula 184452
 Nutricionista/CRN-8 6775

	SEGUNDA 25/11	TERÇA 26/11	QUARTA 27/11	QUINTA 28/11	SEXTA 29/11			
Desjejum	Leite 190ml	Chá de camomila sem açúcar 190ml	Leite 190ml	Suco de uva 200ml	Leite 190ml			
	Pão integral com manteiga AF 8g	Pão de leite com queijo 20g	Pão de forma com manteiga AF 8g	Pão de leite com queijo 20g	Pão integral com manteiga AF 8g			
Almoço	Arroz 95g e feijão preto 100g	Arroz 95g e feijão carioca 100g	Arroz 95g e feijão preto 100g	Arroz 95g e feijão carioca 100g	Arroz 95g e feijão preto 100g			
	Carne moída ao sugo com cenoura e ervilha 70g	Frango à jardineira	Picadinho de carne 70g	Iscas de frango grelhadas com açafrão 60g	Posta assada ao sugo			
	Purê de batata 60g	Couve-flor refogada 50g	Batata salsa refogada 50g	Chuchu refogado 50g	Farofa de cenoura AF (orgânica) 20g			
	Salada de pepino 35g	Salada de vagem 30g	Salada de acelga com cenoura 30g	Salada de tomate 40g	Salada de abobrinha 30g			
	Laranja	Melão	Banana	Maçã AF (orgânica)	Banana			
Lanche	Vitamina de banana 180ml / Flocos de milho sem açúcar 20g	Manga / Flocos de arroz 10g	Suco de maçã 200ml / Sanduíche de queijo com tomate e alface	Mamão/ Aveia em flocos finos 20g	Suco de laranja 200ml / Bolo de fubá			
Jantar	Canja 200g	Sopa de feijão com legumes 180g	Quirera - jantar 120g + frango ensopado 70g	Polenta - jantar 120g + almôndega com sugo 70g	Risoto de frango - jantar 200g			
NUTRIENTES	ENERGIA (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINAS		MINERAIS	
					A	C	Ca	Fe
CÁLCULO	1141,49	161,87	53,34	32,74	156,8	64,48	414,18	6,23