



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 SINGULAR E
NOVEMBRO
2024

Juliana R. dos 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					
					Cenoura refogada 50g					
					Salada de pepino 35g					
					Maçã					
Lanche					Vitamina de banana 180ml / Flocos de milho sem açúcar 20g					
Jantar					Risoto de frango - jantar 200g					
NUTRIENTES	ENERGIA (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINAS		MINERAIS			
					A	C	Ca	Fe		
CÁLCULO	949,37	152,52	29,07	26,5	208,5	31,82	328,16	3,07		
SEGUNDA 04/11		TERÇA 05/11		QUARTA 06/11		QUINTA 07/11		SEXTA 08/11		
Desjejum	Leite 190ml		Suco de maçã 200ml		Leite 190ml		Chá de camomila sem açúcar 190ml		Suco de laranja 200ml	
	Pão de integral com manteiga AF 8g		Pão de forma com queijo 20g		Pão de leite com manteiga AF 8g		Bolo de fubá sem açúcar 50g		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		Strogonoff de frango 70g		Carne moída ao sugo (50g de carne e 20g de molho)		Frango assado 50g		Barreado 70g	
	Polenta 100g		Batata salsa refogada 50g		Macarrão ao alho e óleo 65g		Brócolis refogado 50g		Farofa de banana 20g	
	Salada de tomate 40g		Salada de cenoura 25g		Salada de beterraba 35g		Salada de pepino AF (orgânico) 35g		Salada de alface 25g	
	Maçã		Laranja		Maçã		Laranja		Manga	
Lanche	Vitamina de manga 180ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g		Iogurte de morango 180g / Flocos de arroz 10g		Mamão/ Aveia em flocos finos 20g		Mingau de aveia 200g/ Banana		Suco de uva 200ml / Muffin de maçã com uva passa 60g	
Jantar	Sopa camponesa 180g		Arroz carreteiro 180g		Canja 200g		Macarrão - jantar 150g + carne moída ao sugo 70g		Quirera - jantar 120g + frango ensopado 70g	
NUTRIENTES	ENERGIA (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINAS		MINERAIS			
					A	C	Ca	Fe		
CÁLCULO	1188,69	182,17	47,09	31,65	147,8	66,76	364,89	5,91		



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 SINGULAR E
NOVEMBRO
2024

Juliana R. dos 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 100ml	Leite 190ml	Suco de uva 200 ml	Leite 190ml	FERIADO			
	Pão de forma com manteiga AF 8g	Pão integral com queijo 20g	Bolo de banana com aveia 60g	Pão de leite 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				
	Iscas de frango com tomate 60g	Picadinho de carne 70g	Peito de frango à milanesa 50g	Carne moída ao sugo (50g de carne e 20g de molho)				
	Cenoura refogada 50g	Purê de batata 60g	Legumes sortidos	Chuchu refogado 50g				
	Salada de acelga 20g	Salada de alface 25g	Salada de repolho com tomate 30g	Salada de cenoura AF (orgânico) 25g				
	Laranja	Melão	Melancia	Maçã				
Lanche	Batida de maçã 190ml / Flocos de milho sem açúcar 20g	Creme de morango 100g / Aveia em flocos finos 20g	Suco de laranja 200ml / Bolo de cenoura sem açúcar 50g	Mamão/ Flocos de arroz 10g				
Jantar	Suco de laranja 200ml/ Pão com carne moída	Polenta - jantar 120g + frango ensopado 70g	Sopa de aipim AF (orgânico) com carne 180g	Risoto de frango com legumes 180g (abobrinha AF - orgânica)				
NUTRIENTES	ENERGIA (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)				
CÁLCULO	1081,59	159,46	45,43	30,28	A	C	Ca	Fe
	162,7	68,14	418,85	6,16				
	SEGUNDA 18/11	TERÇA 19/11	QUARTA 20/11	QUINTA 21/11	SEXTA 22/11			
Desjejum	Leite 190ml	Chá de camomila sem açúcar 190ml	FERIADO	Leite 190ml	Suco de uva 200ml			
	Pão de forma com manteiga 8g	Bolo de fubá sem açúcar 50g		Pão integral com manteiga 8g	Pão de leite 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			
	Frango à camponesa 70g	Iscas de carne refogada 60g		Stroganoff de carne 70g	Carne moída refogada 50g			
	Quirera 60g	Creme de milho 60g		Brócolis refogado 50g	Farofa de couve 20g			
	Salada de pepino 35g	Salada de cenoura 25g		Salada de tomate 40g	Salada de repolho com tomate 30g			
	Melão	Maçã		Laranja	Melancia			
Lanche	Suco de laranja 200ml / Sanduíche de queijo com tomate	iogurte de morango 180g/ Flocos de milho sem açúcar 20g		Vitamina de manga 180ml / Flocos de milho sem açúcar 20g	Banana / Flocos de arroz 10g			
Jantar	Arroz carreteiro 180g	Sopa camponesa 180g		Sopa de feijão com macarrão 180g	Escondidinho de frango 170g			
NUTRIENTES	ENERGIA (kcal)	CHO (g)		PTN (g)	LIP (g)	VITAMINAS		MINERAIS
CÁLCULO	1210,11	170,87	52,83	36,44	A	C	Ca	Fe
					168,8	58,54	525,08	6,16



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 SINGULAR E
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 8g	Bolo de laranja sem açúcar 50g	Pão de forma com manteiga 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			
	Picadinho de carne 70g	Isclas de frango grelhadas com açafrão 60g	Carne moída com tomate e cheiro verde 50g	Frango à jardineira 70g (cenoura AF - orgânica)	Carne moída ao sugo com cenoura e ervilha 70g			
	Purê de batata 60g	Chuchu refogado 50g	Farofa de cenoura 20g	Couve-flor refogada 50g	Batata salsa refogada 50g			
	Salada de pepino 35g	Salada de tomate 40g	Salada de abobrinha 30g	Salada de vagem 30g	Salada de acelga 20g			
	Laranja	Maçã	Banana	Melão	Manga			
Lanche	Vitamina de banana 180ml / Flocos de milho sem açúcar 20g	Banana / Flocos de arroz 10g	Mamão/ Aveia em flocos finos 20g	Suco de maçã 200ml / Sanduíche de queijo com tomate e alface	Suco de laranja 200ml / Bolo de chocolate			
Jantar	Canja 200g	Risoto de frango - jantar 200g	Quirera - jantar 120g + frango ensopado 70g	Polenta - jantar 120g + almôndega com sugo 70g	Sopa de feijão com legumes 180g			
NUTRIENTES	ENERGIA (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINAS	MINERAIS		
					A	C	Ca	Fe
CÁLCULO	1136,73	164,24	51,06	32,21	158,7	63,94	392,325	6,35