



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 I (1 ano e 7 meses - 2anos e 11 meses) E MATERNAL ÚNICO RISOTOLÂNDIA C
DEZEMBRO
2024

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

	SEGUNDA 02/12	TERÇA 03/12	QUARTA 04/12	QUINTA 05/12	SEXTA 06/12				
Desjejum	Leite 190ml	Suco de maçã 200ml	Vitamina de manga 180ml	Suco de uva 200ml	Leite 190ml				
	Pão de leite com manteiga 8g	Pão de leite com queijo 20g	Pão de forma com manteiga 8g	Bolo de fubá sem açúcar 60g	Pão de forma com manteiga 8g				
Colação	Maçã	Manga	Laranja	Pêssego	Mamão				
	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				
Almoço	Picadinho de carne 70g	Strogonoff de frango 70g	Barreado 70g	Peito de frango à milanesa 50g	Iscas de carne refogada 45g				
	Cenoura refogada 50g	Purê de batata 60g	Farofa de banana 20g	Abobrinha colorida 50g	Quirera 60g				
	Salada de repolho verde com repolho roxo 30g	Salada de vagem 30g	Salada de acelga 20g	Salada de tomate com pepino 45g	Salada de couve-flor 20g				
	Melão	Maçã	Melancia	Maçã	Melancia				
Lanche	Suco de laranja 200ml/ Sanduíche de queijo com tomate	Mamão / aveia em flocos finos 20g	Chá de maçã sem açúcar 190ml / Muffin de maçã e uvas passas 60g	Vitamina de morango 180ml / Flocos de milho sem açúcar 20g	Mingau de aveia 200g / Banana				
	Jantar	Risoto de frango - jantar 200g	Sopa de feijão com macarrão 180g	Polenta - jantar 120g + frango ensopado 70g	Macarrão - jantar 150g + carne moída ao sugo 70g	Sopa de aipim com carne 180g			
NUTRIENTES		ENERGIA (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINAS	MINERAIS		
CÁLCULO	1282,23	196,77	48,2	35,72	160,3	A	C	Ca	Fe
	SEGUNDA 09/12	TERÇA 10/12	QUARTA 11/12	QUINTA 12/12	SEXTA 13/12				
Desjejum	Suco de uva 200ml	Vitamina de manga 180ml	Suco de laranja 200 ml	Leite 190ml	Suco de laranja 200ml				
	Pão de forma com manteiga 8g	Pão de leite com queijo 20g	Pão integral com manteiga 8g	Bolo de cenoura sem açúcar 60g	Pão de leite com queijo 20g				
Colação	Melancia	Laranja	Banana	Manga	Melão				
	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				
Almoço	Iscas de frango com tomate 60g	Carne moída ao molho com cenoura e ervilha	Frango assado 50g	Posta assada ao molho	Frango ensopado (50g e 20g de molho)				
	Brócolis refogado 50g	Farofa de couve 20g	Legumes sortidos 50g	Purê de batata 60g	Polenta 100g				
	Salada de pepino 35g	Salada de beterraba 35g	Salada de alface 25g	Salada de tomate 40 g	Salada de abobrinha 30g				
	Maçã	Pêssego	Mamão	Melancia	Banana				
Lanche	Mamão / aveia em flocos finos 20g	Creme de morango 100g / Flocos de arroz 10g	Batida de maçã 190ml / Flocos de milho sem açúcar 20g	Suco de uva 200ml / Sanduíche de queijo com tomate e alface	Mamão/ Flocos de arroz 10g				
	Jantar	Polenta à bolonhesa - jantar 200g	Escondidinho de frango	Suco de uva 200ml/Pão de leite com carne moída	Macarrão ao molho de frango e legumes - jantar 200g	Sopa creme de batata salsa 200g			
NUTRIENTES		ENERGIA (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINAS	MINERAIS		
CÁLCULO	1271,1	193,54	53,85	33,32	165,6	A	C	Ca	Fe
					103,36			510,09	6,03



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 I (1 ano e 7 meses - 2anos e 11 meses) E MATERNAL ÚNICO RISOTOLÂNDIA C
DEZEMBRO
2024

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

	SEGUNDA 16/12	TERÇA 17/12	QUARTA 18/12					
Desjejum	Vitamina de banana 180ml	Suco de uva 200ml	Leite 190ml					
	Pão de leite com queijo 20g	Bolo de laranja sem açúcar 60g	Pão integral com manteiga 8g					
Colação	Melão	Maçã	Pêssego					
Almoço	Arroz 95g e feijão preto 100g	Arroz 95g e feijão carioca 100g	Arroz 95g e feijão preto 100g					
	Isclas de carne ao sugo	Isclas de frango grelhadas	Strogonoff de carne 70g					
	Macarrão ao alho e óleo 65g	Legumes refogados 40g	Brócolis refogado 50g					
	Salada de pepino 35g	Salada de beterraba 35g	Salada de tomate 40g					
	Laranja	Banana	Melancia					
Lanche	Suco de laranja 200ml / Pão de leite com Isclas de frango	Mamão / aveia em flocos finos 20g	Suco de laranja 200ml/ Bolo de cacau sem açúcar					
Jantar	Canja 200g	Sopa cabocla 180g	Polenta - jantar 120g + frango ensopado 70g					
NUTRIENTES	ENERGIA (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINAS		MINERAIS	
CÁLCULO	1266,02	187,17	57,78	33,82	A	C	Ca	Fe
					137,5	87,02	399,54	5,59