



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 SINGULAR B
DEZEMBRO
2024

Júliana R. de 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 AF 8g | Pão de leite com queijo 20g | Pão de forma com manteiga AF 8g | Bolo de fubá sem açúcar 60g | Pão de forma com manteiga AF 8g | | | |
| Colação | Maçã | Manga | Laranja | Pêssego | Mamão | | | |
| 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 | Strogonoff de frango 70g | Barreado 70g | Peito de frango à milanesa 50g | Iscas de carne refogada 45g | | | |
| | Cenoura refogada 50g | Batata salsa refogada 50g | Farofa de banana 20g | Abobrinha cozida 50g (cenoura AF - orgânica) | Quirera 60g | | | |
| | Salada de acelga 20g | Salada de vagem 30g | Salada de repolho verde com repolho roxo 30g | Salada de tomate com pepino AF (orgânico) 45g | Salada de couve-flor 20g | | | |
| | Melão | Maçã | Melancia | Maçã AF (orgânica) | Manga | | | |
| Lanche | Suco de laranja 200ml/ Sanduíche de queijo com tomate | Chá de maçã sem açúcar 190ml / Bolo de banana com aveia 60g | Mamão / aveia em flocos finos 20g | Mingau de aveia 200g / Banana | Vitamina de morango 180ml / Flocos de milho sem açúcar 20g | | | |
| Jantar | Quirera - jantar 120g + frango ensopado 70g | Risoto de frango - jantar 200g | Sopa de feijão com macarrão 180g | Polenta - jantar 120g + frango ensopado 70g | Sopa de aipim AF (orgânico) com carne 180g | | | |
| NUTRIENTES | ENERGIA (kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LIP (g) | VITAMINAS | MINERAIS | | |
| CÁLCULO | 1244,74 | 189,56 | 46,48 | 35,22 | 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 maçã 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 | Laranja | Melão | Banana | Manga | Melancia | | | |
| 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 | | | |
| | Iscas de frango com tomate 60g | Carne moída ao molho com cenoura e ervilha | Frango assado 50g | Picadinho de carne | 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 | Mamão | Pêssego | Melancia | Banana | | | |
| Lanche | Batida de maçã 190ml / Flocos de milho sem açúcar 20g | Creme de morango 100g / Flocos de arroz 10g | Manga / aveia em flocos finos 20g | Suco de uva 200ml / Sanduíche de queijo com tomate e alface | Suco de laranja 200ml/ Bolo de cacau sem açúcar | | | |
| Jantar | Polenta à bolonhesa - jantar 200g | Risoto de frango com legumes 180g | Suco de uva 200ml/Pão de leite com carne moída | Sopa camponesa 180g | Arroz carreteiro 180g | | | |
| NUTRIENTES | ENERGIA (kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LIP (g) | VITAMINAS | MINERAIS | | |
| CÁLCULO | 1287,41 | 201,22 | 49,08 | 33,77 | A | C | Ca | Fe |
| | | | | | 72,76 | 72,76 | 424,04 | 5,93 |



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 SINGULAR B
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 forma com manteiga 8g | Pão de leite com queijo 20g | 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 | | | | | |
| | Iscas de carne ao sugo | Iscas de frango grelhadas 60g | Strogonoff de carne 70g | | | | | |
| | Macarrão ao alho e óleo 65g | Legumes refogados 40g | Cenoura refogada 50g | | | | | |
| | Salada de pepino 35g | Salada de brócolis 20g | Salada de tomate 40g | | | | | |
| | Laranja | Banana | Maçã | | | | | |
| Lanche | Suco de maçã 200ml / Pão de leite com Iscas de frango | Leite 190 ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g | Vitamina de morango 180ml/ Flocos de arroz 10g | | | | | |
| Jantar | Risoto de frango - jantar 200g | Sopa cabocla 180g | Canja 200g | | | | | |
| NUTRIENTES | ENERGIA (kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LIP (g) | VITAMINAS | | MINERAIS | |
| | | | | | A | C | Ca | Fe |
| CÁLCULO | 1204,63 | 173,91 | 55,85 | 33,54 | 178,1 | 68,48 | 447,04 | 5,76 |