



Milena Scharldong  
**Milena Scharldong**  
 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  
 SEM MILHO DEZEMBRO  
 2024**

**RISOTOLÂNDIA C**

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

|                 | <b>SEGUNDA 02/12</b>                                     | <b>TERÇA 03/12</b>                          | <b>QUARTA 04/12</b>   | <b>QUINTA 05/12</b>   | <b>SEXTA 06/12</b>                   |
|-----------------|--|---|---|---|--------------------------------------|
| <b>Desjejum</b> | 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 BANANA COM AVEIA                                    | Pão de forma com manteiga 8g         |
| <b>Colação</b>  | Maçã   | Manga                                       | Laranja   | Pêssego   | Mamão                                |
| <b>Almoço</b>   | 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                                     | Purê de batata 60g                          | FAROFA DE COUVE   | Abobrinha colorida 50g                                      | PURÊ DE BATATA                       |
|                 | 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                             |
| <b>Lanche</b>   | 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 ARROZ                 | Mingau de aveia 200g / Banana        |
| <b>Jantar</b>   | Risoto de frango - jantar 200g                           | Sopa de feijão com macarrão 180g            | MACARRÃO JANTAR + frango ensopado 70g                           | Macarrão - jantar 150g + carne moída ao sugo 70g            | Sopa de aipim com carne 180g         |
|                 | <b>SEGUNDA 09/12</b>                                     | <b>TERÇA 10/12</b>                          | <b>QUARTA 11/12</b>   | <b>QUINTA 12/12</b>   | <b>SEXTA 13/12</b>                   |
| <b>Desjejum</b> | 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 BANANA COM AVEIA                                    | Pão de leite com queijo 20g          |
| <b>Colação</b>  | Melancia   | Laranja                                     | Banana  | Manga   | Melão                                |
| <b>Almoço</b>   | 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   | 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  | MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO              |
|                 | 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                               |
| <b>Lanche</b>   | Mamão / aveia em flocos finos 20g                        | Creme de morango 100g / Flocos de arroz 10g | Batida de maçã 190ml / FLOCOS DE ARROZ                          | Suco de uva 200ml / Sanduíche de queijo com tomate e alface | Mamão/ Flocos de arroz 10g           |
| <b>Jantar</b>   | MACARRÃO JANTAR + CARNE MOÍDA AO SUGO                    | Escondidinho de frango                      | Suco de uva 200ml/Pão de leite com carne moída                  | MACARRÃO - JANTAR + FRANGO ENSOPADA                         | Sopa creme de batata salsa 200g      |
|                 | <b>SEGUNDA 16/12</b>                                     | <b>TERÇA 17/12</b>                          | <b>QUARTA 18/12</b>   |   |                                      |
| <b>Desjejum</b> | 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                                    |   |                                      |
| <b>Colação</b>  | Melão  | Maçã  | Pêssego   |   |                                      |
| <b>Almoço</b>   | 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                   | 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  |   |                                      |
| <b>Lanche</b>   | Suco de laranja 200ml / Pão de leite com Iscas de frango | Mamão / aveia em flocos finos 20g           | Suco de laranja 200ml/ Bolo de cacau sem açúcar                 |   |                                      |
| <b>Jantar</b>   | Canja 200g   | SOPA CAMPONESA                              | MACARRÃO - JANTAR + frango ensopado 70g                         |   |                                      |