



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 B
DEZEMBRO
2024

Juliana R. dos Guedes
Juliana 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			
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	Isclas de carne refogada 45g			
	Cenoura refogada 50g	Batata salsa refogada 50g	Farofa de banana 20g	Abobrinha cozida 50g (cenoura AF - cozida)	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 / Muffin de maçã e uvas passas 60g	Mamão / aveia em flocos finos 20g	Mingau de aveia 200g / Banana	logurte com 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		
					A	C	Ca	Fe
CÁLCULO	1212,15	182,1	46,17	35,04	155,5	48,5	386,75	6,29
	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			
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			
	Isclas 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	logurte com morango 180ml / 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 chocolate			
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		
					A	C	Ca	Fe
CÁLCULO	1195,75	181,68/	48,13	32,04	135,8	52,88	418,93	5,68



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 B
DEZEMBRO
2024

Juliana R. Dias Guedes
Juliana 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					
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	1167,71	154,51	61,05	34,94	177,5	52,11	441,11	5,6