



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

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

CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ RISOTOLÂNDIA C
DEZEMBRO
DIABETES COM CONTAGEM DE CARBOIDRATO 2024

O CÁLCULO DE CARBOIDRATO POR ALIMENTO FOI FEITO COM BASE NO MANUAL DE CONTAGEM DE CARBOIDRATOS DA SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES (SBD) E DA TABELA DE COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS (TACO). *CHO = CARBOIDRATO

	SEGUNDA 02/12	TERÇA 03/12	QUARTA 04/12	QUINTA 05/12	SEXTA 06/12
Desjejum	Leite 190ml (9g CHO)	CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR	Vitamina de manga 180ml (20g CHO)	CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR	Leite 190ml (9g CHO)
	PÃO INTEGRAL (15g CHO) com manteiga 8g	PÃO INTEGRAL (15g CHO) com queijo 20g	PÃO INTEGRAL (15g CHO) com manteiga 8g	BOLO DE BANANA COM AVEIA 60g (43g CHO)	PÃO INTEGRAL (15g CHO) com manteiga 8g
Almoço	ARROZ INTEGRAL 95g (27g CHO)e feijão preto 100g (23g CHO)	ARROZ INTEGRAL 95g (27g CHO)e feijão feijão carioca 100g (23g CHO)	ARROZ INTEGRAL 95g (27g CHO)e feijão preto 100g (23g CHO)	ARROZ INTEGRAL 95g (27g CHO)e feijão feijão carioca 100g (23g CHO)	ARROZ INTEGRAL 95g (27g CHO)e feijão preto 100g (23g CHO)
	Picadinho de carne 70g	Strogonoff de frango 70g	Barreado 70g	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS	Iscas de carne refogada 45g
	Cenoura refogada 50g	QUIBEBE	CHUCHU REFOGADA	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 100g (6g CHO)	Maçã (15g CHO)	Melancia 200g (11g CHO)	Maçã (15g CHO)	Melancia 200g (11g CHO)
Lanche	CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR/ SANDUÍCHE INTEGRAL DE QUEIJO COM TOMATE (28g CHO)	Mamão 75g (9g CHO) / Aveia em flocos finos 20g (12g CHO)	Chá de maçã sem açúcar 190ml / Muffin de maçã e uvas passas 60g (44g CHO)	IOGURTE DE MORANGO DIET 120g (6g CHO) / Flocos de milho sem açúcar 20g (17g CHO)	Mingau de aveia 200g (32g de CHO) / Banana 110g (25g CHO)
Jantar	RISOTO INTEGRAL DE FRANGO 200g (25g CHO)	Sopa de feijão com macarrão 180g (30g de CHO)	Polenta - jantar 120g (106g CHO) + frango ensopado 70g	Macarrão - jantar 150g (48g CHO) + carne moída ao sugo 70g	Sopa de aipim com carne 180g (32g CHO)
	SEGUNDA 09/12	TERÇA 10/12	QUARTA 11/12	QUINTA 12/12	SEXTA 13/12
Desjejum	CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR	Vitamina de manga 180ml (20g CHO)	CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR	Leite 190ml (9g CHO)	CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR
	PÃO INTEGRAL (15g CHO) com manteiga 8g	PÃO INTEGRAL (15g CHO) com queijo 20g	PÃO INTEGRAL (15g CHO) com manteiga 8g	BOLO DE BANANA COM AVEIA 60g (43g CHO)	PÃO INTEGRAL (15g CHO) com queijo 20g
Almoço	ARROZ INTEGRAL 95g (27g CHO) e feijão feijão carioca 100g (23g CHO)	ARROZ INTEGRAL 95g (27g CHO) e feijão preto 100g (23g CHO)	ARROZ INTEGRAL 95g (27g CHO) e feijão feijão carioca 100g (23g CHO)	ARROZ INTEGRAL 95g (27g CHO) e feijão preto 100g (23g CHO)	ARROZ INTEGRAL 95g (27g CHO) e feijão feijão carioca 100g (23g CHO)
	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	COUVE REFOGADA	Legumes sortidos 50g	QUIBEBE	Polenta 100g
	Salada de pepino 35g Maçã (15g CHO)	Salada de beterraba 35g Pêssego (12g de CHO)	Salada de alface 25g Mamão 75g (9g CHO)	Salada de tomate 40 g Melancia 200g (11g CHO)	Salada de abobrinha 30g Banana 110g (25g CHO)
Lanche	Mamão 75g (9g CHO) / Aveia em flocos finos 20g (12g CHO)	IOGURTE DE MORANGO DIET 120g (6g CHO) / Flocos de arroz 10g (8g CHO)	VITAMINA DE BANANA 180 ml (35g de CHO) / Flocos de milho sem açúcar 20g (17g CHO)	CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR / SANDUÍCHE INTEGRAL DE QUEIJO COM TOMATE E ALFACE (28g CHO)	Mamão 75g (9g CHO)/ Flocos de arroz 10g (8g CHO)
Jantar	POLENTE 120g (106g CHO) + CARNE MOÍDA AO SUGO	Escondidinho de frango 170g (17g CHO)	CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR/ PÃO INTEGRAL (15g CHO) com carne moída	MACARRÃO 150g (48g de CHO) + FRANGO ENSOPADO	Sopa creme de batata salsa 200g (34g de CHO)



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

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

CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ RISOTOLÂNDIA C
DEZEMBRO
DIABETES COM CONTAGEM DE CARBOIDRATO 2024

O CÁLCULO DE CARBOIDRATO POR ALIMENTO FOI FEITO COM BASE NO MANUAL DE CONTAGEM DE CARBOIDRATOS DA SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES (SBD) E DA TABELA DE COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS (TACO). *CHO = CARBOIDRATO

	SEGUNDA 16/12	TERÇA 17/12	QUARTA 18/12
Desjejum	Vitamina de banana 180 ml (35g de CHO)	CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR	Leite 190ml (9g CHO)
	PÃO INTEGRAL (15g CHO) com queijo 20g	BOLO DE BANANA COM AVEIA 60g (43g CHO)	PÃO INTEGRAL (15g CHO) com manteiga 8g
Almoço	ARROZ INTEGRAL 95g (27g CHO) e feijão preto 100g (23g CHO)	ARROZ INTEGRAL 95g (27g CHO) e feijão carioca 100g (23g CHO)	ARROZ INTEGRAL 95g (27g CHO) e feijão preto 100g (23g CHO)
	Iscas de carne ao suco	Iscas de frango grelhadas	Strogonoff de carne 70g
	ABOBRINHA REFOGADA	Legumes refogados 40g	Brócolis refogado 50g
	Salada de pepino 35g	Salada de beterraba 35g	Salada de tomate 40g
	Laranja 100g (11g CHO)	Banana 110g (25g CHO)	Melancia 200g (11g CHO)
Lanche	CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR / PÃO INTEGRAL (15g CHO) com Iscas de frango	Mamão 75g (9g CHO) / Aveia em flocos finos 20g (12g CHO)	CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR/ MUFFIN DE MAÇÃ E UVAS PASSAS 60g (44g CHO)
Jantar	CANJA INTEGRAL 200g (22g CHO)	Sopa cabocla 180g (15g de CHO)	Polenta - jantar 120g (106g CHO) + frango ensopado 70g