



| | | | | | SEXTA 01/03 | | | | | |
|----------------|---|---------------|---|--------------|---|--------------|--|-------------|-------------------------------------|--|
| Desjejum | | | | | Chá de erva doce sem açúcar gelado | | | | | |
| Colação | | | | | Pão de forma com queijo 20g | | | | | |
| Almoço | | | | | Melancia | | | | | |
| | | | | | Arroz 95g e feijão preto 100g | | | | | |
| | | | | | Bolinho de carne 60g | | | | | |
| | | | | | Polenta 100g | | | | | |
| Lanche | | | | | Salada de brócolis 30g | | | | | |
| Jantar | | | | | Maçã | | | | | |
| | | | | | Vitamina de goiaba 180ml / Flocos de milho sem açúcar 20g | | | | | |
| | | | | | Sopa Camponesa 180g | | | | | |
| NUTRIENTES | ENERGIA (kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LIP (g) | VITAMINAS | | MINERAIS | | | |
| | | | | | A | C | Ca | Fe | | |
| CÁLCULO | 1101,97 | 151,22 | 48,94 | 35,35 | 129,31 | 80,15 | 386,93 | 5,58 | | |
| SEGUNDA 04/03 | | TERÇA 05/03 | | QUARTA 06/03 | | QUINTA 07/03 | | | | |
| Desjejum | Leite 190ml | | Suco de maçã 200ml | | Vitamina de banana 180ml | | Suco de uva 200ml | | | |
| | Pão de leite com manteiga 8g | | Pão de leite com queijo 20g | | Pão de forma com manteiga 8g | | Muffin de maçã com uva passas 60g | | | |
| Colação | Maçã | | Pera | | Laranja | | Banana | | | |
| Almoço | Arroz AF 95g e feijão preto AF 100g | | Arroz AF 95g e feijão carioca AF 100g | | Arroz AF 95g e feijão preto AF 100g | | Arroz AF 95g e feijão carioca AF 100g | | Arroz AF 95g e feijão preto AF 100g | |
| | Picadinho de carne 70g | | Strogonoff de frango 70g | | Barreado 70g | | Peito de frango à milanesa 50g | | Isclas de carne 45g | |
| | Cenoura refogada 50g | | Batata salsa refogada 50g | | Farofa de banana 20g | | Abobrinha colorida 50g | | Quirera 60g | |
| | Salada de vagem 30g | | Salada de tomate com pepino 45g | | Salada de acelga 20g | | Salada de chuchu | | Salada de repolho com tomate 30g | |
| | Goiaba | | Maçã | | Melancia | | Manga | | Melão | |
| Lanche | Banana / aveia em flocos finos 20g | | Chá de maçã sem açúcar 190ml / Bolo de banana com aveia 60g | | Suco de laranja 200ml/ Sanduíche napolitano | | Vitamina de morango (polpa AF) 180ml / Flocos de arroz 10g | | Mingau de aveia 200g / Maçã | |
| Jantar | Quirera com molho de frango - jantar 200g | | Sopa de feijão com macarrão 180g | | Risoto de frango - jantar 200g | | Macarrão à bolonhesa 200g | | Canja 200g | |
| NUTRIENTES | ENERGIA (kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LIP (g) | VITAMINAS | | MINERAIS | | | |
| | | | | | A | C | Ca | Fe | | |
| CÁLCULO | 1359,49 | 222,11 | 47,8 | 33,25 | 151,35 | 68,68 | 382,92 | 6,48 | | |
| SEGUNDA 11/03 | | TERÇA 12/03 | | QUARTA 13/03 | | QUINTA 14/03 | | | | |
| Desjejum | Suco de uva 200ml | | Vitamina de manga 180ml | | Suco de laranja 200 ml | | Leite 190ml | | | |
| | Pão de forma com manteiga 20g | | Pão de leite com queijo 20g | | Pão integral com manteiga 8g | | Pão de leite com queijo 20g | | | |
| Colação | Melancia | | Laranja | | Banana | | Manga | | | |
| Almoço | Arroz 95g e feijão carioca AF 100g | | Arroz 95g e feijão preto 100g | | Arroz 95g e feijão carioca AF 100g | | Arroz 95g e feijão preto 100g | | Arroz 95g e feijão carioca AF 100g | |
| | Isclas de frango com tomate 60g | | Isclas de carne 45g | | Frango ensopado (50g e 20g de molho) | | Bife de panela 70g | | Frango assado 50g | |
| | Macarrão ao alho e óleo 65g | | Purê de batata 60g | | Polenta 100g | | Farofa de cenoura 20g | | Legumes sortidos 50g | |
| | Salada de pepino 35g | | Salada de tomate 40g | | Salada de alface 25g | | Salada de beterraba 35g | | Salada de abobrinha 30g | |
| | Maçã | | Goiaba | | Pera | | Melancia | | | |
| Lanche | Manga / aveia em flocos finos 20g | | Batida de maçã 190ml / Flocos de milho sem açúcar 20g | | Creme de morango (polpa AF) 100g / Flocos de arroz 10g | | Vitamina de banana 180ml / Sanduíche natural | | | |
| Jantar | Polenta à bolonhesa - jantar 200g | | Macarrão ao molho de frango e legumes - jantar 200g | | Suco de uva 200ml/Pão de leite com carne moída | | Risoto de frango com legumes 180g | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| NUTRIENTES | ENERGIA (kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LIP (g) | VITAMINAS | | MINERAIS | | | |
| | | | | | A | C | Ca | Fe | | |
| CÁLCULO | 1290,09 | 199,31 | 51,46 | 33,85 | 172,62 | 81,71 | 511,69 | 5,84 | | |



Milena Schardong
Milena Schardong
 Departamento de Logística
 Matrícula 189507 / Nutricionista SME
 Gerência de Alimentação Escolar

CARDÁPIO MATERNAL I (1 ano e 7 meses - 2anos e 11 meses) E MATERNAL ÚNICO RISOTOLÂNDIA F

Nadia R. dos Santos Sato
Nadia Rafaela dos Santos Sato
 Departamento de Logística
 Matrícula 189511/ Nutricionista SME
 Gerência de Alimentação Escolar

MARÇO
2024

Juliana R. D. Guedes
Juliana Rodrigues Dias Guedes
 Departamento de Logística
 Matrícula 184452
 Gerência de Alimentação Escolar

| | SEGUNDA 18/03 | TERÇA 19/03 | QUARTA 20/03 | QUINTA 21/03 | SEXTA 22/03 | | | |
|-------------------|---|--|--|---|----------------------------------|--------------|-----------------|-------------|
| Desjejum | Vitamina de banana 180ml | Suco de uva 200ml | Leite 190ml | Suco de laranja 200ml | Vitamina de manga 180ml | | | |
| | Pão de leite com queijo 20g | Muffin de maçã com uva passa 60g | Pão integral com manteiga 8g | Pão de forma com queijo 20g | Pão de leite com manteiga 8g | | | |
| Colação | Melão | Maçã | Pera | Melão | 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 | | | |
| | Isclas de carne à brasileira 60g | Frango napolitano 70g | Strogonoff de carne 70g | Isclas de frango com tomate | Carne moída refogada 50g | | | |
| | Creme de milho | Legumes refogados 40g | Batata salsa cozida 50g | Beterraba cozida 50g | Creme de aipim 70g | | | |
| | Salada de pepino 35g | Salada de beterraba 35g | Salada de tomate 40g | Salada de alface 25g | Salada de repolho com tomate 30g | | | |
| Lanche | Laranja | Banana | Manga | Banana | Maçã | | | |
| | Suco de uva 200ml/ Bolo de banana com aveia 60g | Manga / aveia em flocos finos 20g | Suco de maçã 200ml/ Pão de leite com carne moída | Creme de morango 100g/ Flocos de milho sem açúcar 20g | Mamão/ Flocos de arroz 10g | | | |
| Jantar | Quirera ao molho de frango - jantar 200g | Arroz carreteiro 180g | Polenta com molho de frango 200g | Sopa cabocla 180g | Canja 200g | | | |
| NUTRIENTES | ENERGIA (kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LIP (g) | VITAMINAS | | MINERAIS | |
| | | | | | A | C | Ca | Fe |
| CÁLCULO | 1162,16 | 177,58 | 48,39 | 31,17 | 153,39 | 65,57 | 417,62 | 5,55 |
| | SEGUNDA 25/03 | TERÇA 26/03 | QUARTA 27/03 | QUINTA 28/03 | | | | |
| Desjejum | Leite 190ml | Chá de maçã sem açúcar 190ml 190ml | Suco de uva 200ml | Leite 190ml | | | | |
| | Pão integral com manteiga 8g | Pão de leite com queijo 20g | Bolo de banana com aveia 60g | Pão de forma com manteiga 8g | | | | |
| Colação | Melão | Laranja | Manga | Maçã | | | | |
| Almoço | Arroz 95g e feijão carioca 100g | Arroz 95g e feijão carioca 100g | Arroz 95g e feijão preto 100g | Arroz 95g e feijão carioca 100g | | | | |
| | Picadinho de carne 70g | Frango ensopado (50g e 20g de molho) 70g | Carne moída com molho 50g | Peito de frango à milanesa 50g | | | | |
| | Quibebe 50g | Macarrão ao alho e óleo 65g | Brócolis refogado 50g | Couve refogada 40g | | | | |
| | Salada de acelga 20g | Salada de vagem 30g | Salada de cenoura 25g | Salada de pepino 35g | | | | |
| Lanche | Banana | Maçã | Banana | Melão | | | | |
| | Manga / Flocos de arroz 10g 10g | Suco de laranja 200ml / Sanduíche napolitano | Vitamina de morango 180ml / Flocos de milho sem açúcar 20g | Mamão / aveia em flocos finos 20g | | | | |
| Jantar | Risoto de frango - jantar 200g | Sopa de feijão com macarrão 180g | Sopa de batata doce com frango 180g | Macarrão à bolonhesa - jantar 200g | | | | |
| NUTRIENTES | ENERGIA (kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LIP (g) | VITAMINAS | | MINERAIS | |
| | | | | | A | C | Ca | Fe |
| CÁLCULO | 895,97 | 137,1 | 38,23 | 23,14 | 89,18 | 57,61 | 270 | 5,26 |