



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

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

CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ RISOTOLÂNDIA F

MARÇO
2024

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

					SEXTA 01/03			
Desjejum					Chá de erva doce sem açúcar gelado			
Almoço					Pão de forma com queijo			
					Arroz 95g e feijão preto 100g			
					Bolinho de carne 60g			
					Polenta 100g			
Lanche					Salada de brócolis 30g			
					Maçã			
Jantar					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	1050,88	138,47	47,55	35,35	129,3	70,52	374,83	5,22
					SEXTA 08/03			
Desjejum	SEGUNDA 04/03		TERÇA 05/03		QUARTA 06/03		QUINTA 07/03	
	Leite 190ml		Suco de maçã 200ml		Vitamina de banana 180ml		Suco de uva 200ml	
Almoço	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	
	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	
	Picadinho de carne 70g		Strogonoff de frango 70g		Barreado 70g		Peito de frango à milanesa 50g	
	Cenoura refogada 50g		Batata salsa refogada 50g		Farofa de banana 20g		Abobrinha colorida 50g	
	Salada de vagem 30g		Sala de tomate com pepino 45g		Salada de acelga 20g		Salada de chuchu	
Lanche	Goiaba		Maçã		Melancia		Manga	
	Banana / aveia em flocos finos 20g		Chá de maçã sem açúcar 190ml / Bolo de banana com aveia 60g		Suco de laranja 200ml/ Sanduíche napolitano		logurte de morango 120 ml / Flocos de arroz 10g	
Jantar	Quirera com molho de frango - jantar 200g		Sopa de feijão com macarrão 180g		Risoto de frango - jantar 200g		Macarrão à bolonhesa 200g	
Jantar							Canja 200g	
NUTRIENTES	ENERGIA (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINAS		MINERAIS	
					A	C	Ca	Fe
CÁLCULO	1238,77	188,07	48,4	34,02	151,4	44,6	406,7	6,51
					SEXTA 15/03			
Desjejum	SEGUNDA 11/03		TERÇA 12/03		QUARTA 13/03		QUINTA 14/03	
	Chá de maçã sem açúcar gelado 190ml		Vitamina de manga 180ml		Suco de maçã 200ml		Leite 190ml	
Almoço	Pão de forma com manteiga 20g		Pão de leite com queijo 20g		Pão integral com manteiga 8g		Bolo de banana com aveia 60g	
	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	
	Iscas de frango grelhadas 60g		Bife de panela 70g		Frango assado 50g		Iscas de carne 45g	
	Brócolis refogado 50g		Farofa de cenoura 20g		Legumes sortidos 50g		Purê de batata 60g	
	Salada de cenoura 25g		Salada de beterraba 35g		Salada de tomate 40g		Salada de pepino 35g	
Lanche	Maçã		Goiaba		Pera		Pudim de laranja 100g	
	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	Madalena de carne		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	
Jantar							Sopa creme de batata salsa 200g	
NUTRIENTES	ENERGIA (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINAS		MINERAIS	
					A	C	Ca	Fe



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

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

CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ RISOTOLÂNDIA F

MARÇO
2024

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

CÁLCULO	1259,81	176,54	56,32	37,47	184,8	67,66	535,79	5,95
	SEGUNDA 18/03	TERÇA 19/03	QUARTA 20/03	QUINTA 21/03	SEXTA 22/03			
Desjejum	Vitamina de banana 180ml 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			
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			
	Iscas de carne à brasileira 60g	Frango napolitano 70g	Strogonoff de carne 70g	Iscas 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			
	Laranja	Banana	Manga	Banana	Maçã			
Lanche	Suco de uva 200ml/ Bolo de banana com aveia 60g	Manga / aveia em flocos finos 20g	Suco de maçã 200ml 200ml/ Pão de leite com carne moída	logurte de morango 120ml/ 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 200g			
NUTRIENTES	ENERGIA (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINAS		MINERAIS	
CÁLCULO	1092,32	162,26	47,05	30,15	A	C	Ca	Fe
	131,7	50,95	391,92	5,49				
	SEGUNDA 25/03	TERÇA 26/03	QUARTA 27/03	QUINTA 28/03	FERIADO			
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				
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				
	Quiabebe 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				
	Banana	Maçã	Banana	Melão				
Lanche	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	
CÁLCULO	1065,89	157,71	46,72	28,86	A	C	Ca	Fe
	111,5	51,23	315,14	6,52				