



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 I (1 ano e 7 meses - 2anos e 11 meses) E MATERNAL ÚNICO SINGULAR A**

**MARÇO**  
**2024**

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

					<b>SEXTA 01/03</b>			
<b>Desjejum</b>					Suco de uva 200ml			
<b>Colação</b>					Pão de forma com queijo 20g			
					Melancia			
<b>Almoço</b>					Arroz 95g e feijão preto 100g			
					Bolinho de carne 60g			
					Polenta 100g			
					Salada de brócolis 30g			
					Maçã			
<b>Lanche</b>					Vitamina de goiaba 180ml / Flocos de milho sem açúcar 20g			
<b>Jantar</b>					Sopa Camponesa 180g			
<b>NUTRIENTES</b>	<b>ENERGIA (kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LIP (g)</b>	<b>VITAMINAS</b>		<b>MINERAIS</b>	
<b>CÁLCULO</b>	<b>1117,53</b>	<b>155,19</b>	<b>48,94</b>	<b>35,35</b>	<b>A</b>	<b>C</b>	<b>Ca</b>	<b>Fe</b>
	<b>129,31</b>	<b>85,81</b>	<b>389,44</b>	<b>5,61</b>				
					<b>SEXTA 08/03</b>			
<b>Desjejum</b>	<b>SEGUNDA 04/03</b>	<b>TERÇA 05/03</b>	<b>QUARTA 06/03</b>	<b>QUINTA 07/03</b>	Leite 190ml			
	Leite 190ml	Suco de maçã 200ml	Vitamina de manga 180ml	Suco de uva 200ml	Pão de forma com manteiga 8g			
<b>Colação</b>	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	Mamão			
	Maçã	Manga	Laranja	Pera	Arroz AF 95g e feijão preto AF 100g			
<b>Almoço</b>	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			
	Sala de tomate com pepino 45g	Salada de vagem 30g	Salada de repolho com tomate 30g	Salada de couve-flor 20g	Salada de azeite 20g			
	Melão	Maçã	Melancia	Goiaba	Manga			
<b>Lanche</b>	Suco de laranja 200ml/ Sanduíche napolitano	Mamão / aveia em flocos finos 20g	Chá de maçã sem açúcar 190ml / Bolo de banana com aveia 60g	Vitamina de morango 180ml / Flocos de arroz 10g	Mingau de aveia 200g / Maçã			
<b>Jantar</b>	Risoto de frango - jantar 200g	Canja 200g	Quirera com molho de frango - jantar 200g	Macarrão à bolonhesa 200g	Sopa de feijão com macarrão 180g			
<b>NUTRIENTES</b>	<b>ENERGIA (kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LIP (g)</b>	<b>VITAMINAS</b>		<b>MINERAIS</b>	
<b>CÁLCULO</b>	<b>1320,84</b>	<b>210,69</b>	<b>47,57</b>	<b>33,68</b>	<b>A</b>	<b>C</b>	<b>Ca</b>	<b>Fe</b>
	<b>152,79</b>	<b>85,49</b>	<b>393,75</b>	<b>6,45</b>				
					<b>SEXTA 15/03</b>			
<b>Desjejum</b>	<b>SEGUNDA 11/03</b>	<b>TERÇA 12/03</b>	<b>QUARTA 13/03</b>	<b>QUINTA 14/03</b>	Suco de maçã 200ml			
	Suco de uva 200ml 200 ml	Vitamina de manga 180ml	Suco de laranja 200 ml	Leite 190ml	Pão de leite com queijo 20g			
<b>Colação</b>	Pão de forma com manteiga 20g	Pão de leite com queijo 20g	Pão integral com manteiga 8g	Bolo de banana com aveia 60g	Melão			
	Melancia	Laranja	Banana	Manga	Arroz 95g e feijão carioca AF 100g			
<b>Almoço</b>	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	Bife de panela 70g	Frango assado 50g	Isclas de carne 45g	Frango ensopado (50g e 20g de molho)			
	Brócolis refogado 50g	Farofa de cenoura 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	Pera	Goiaba	Pudim de laranja 100g	Melancia			
<b>Lanche</b>	Manga / aveia em flocos finos 20g	Creme de morango (polpa AF) 100g / Flocos de arroz 10g	Batida de maçã 190ml / Flocos de milho sem açúcar 20g	Vitamina de banana 180ml / Sanduíche natural	Mamão/ aveia em flocos finos 20g			
<b>Jantar</b>	Polenta à bolonhesa - jantar 200g	Risoto de frango com legumes 180g	Suco de uva 200ml/Pão de leite com carne moída	Macarrão ao molho de frango e legumes - jantar 200g	Sopa creme de batata salsa 200g			
<b>NUTRIENTES</b>	<b>ENERGIA (kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LIP (g)</b>	<b>VITAMINAS</b>		<b>MINERAIS</b>	
<b>CÁLCULO</b>	<b>1262,65</b>	<b>192,085</b>	<b>51,84</b>	<b>33,83</b>	<b>A</b>	<b>C</b>	<b>Ca</b>	<b>Fe</b>
					<b>170,37</b>	<b>84,16</b>	<b>500,09</b>	<b>5,99</b>



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 I (1 ano e 7 meses - 2anos e 11 meses) E MATERNAL ÚNICO SINGULAR A**

**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			
<b>Desjejum</b>	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			
<b>Colação</b>	Melão	Maçã	Pera	Melão	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			
	Iscas de carne à brasileira 60g	Frango napolitano 70g	Strogonoff de carne 70g	Iscas de frango com batata 60g	Carne moída refogada 50g			
	Macarrão ao alho e óleo 65g	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			
<b>Lanche</b>	Laranja	Banana	Manga	Banana	Maçã			
	Suco de maçã 200ml / Pão de leite com carne moída	Mamão / aveia em flocos finos 20g	Creme de morango 100g/ Flocos de milho sem açúcar 20g	Manga/ Flocos de arroz 10g	Suco de uva 200ml/ Bolo de banana com aveia 60g			
<b>Jantar</b>	Canja 200g	Sopa cabocla 180g	Polenta com molho de frango 200g	Arroz carreteiro 180g	Quirera ao molho de frango - jantar			
<b>NUTRIENTES</b>	<b>ENERGIA (kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LIP (g)</b>	<b>VITAMINAS</b>		<b>MINERAIS</b>	
<b>CÁLCULO</b>	<b>1166,86</b>	<b>179,17</b>	<b>49,59</b>	<b>30,45</b>	<b>A</b>	<b>C</b>	<b>Ca</b>	<b>Fe</b>
					<b>147,09</b>	<b>82,54</b>	<b>407,1</b>	<b>5,84</b>
	SEGUNDA 25/03	TERÇA 26/03	QUARTA 27/03	QUINTA 28/03	<b>FERIADO</b>			
<b>Desjejum</b>	Suco de maçã 200ml	Suco de uva 200ml	Leite 190ml	Leite 190ml				
	Pão integral com manteiga 8g	Bolo de banana com aveia 60g	Pão de forma com manteiga 8g	Pão de leite com queijo 20g				
<b>Colação</b>	Melão	Laranja	Manga	Maçã				
<b>Almoço</b>	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	Farofa de couve 20g	Brócolis refogado 50g				
	Salada de acelga 20g	Salada de vagem 30g	Salada de cenoura 25g	Salada de pepino 35g				
<b>Lanche</b>	Laranja	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				
<b>Jantar</b>	Sopa Camponesa 180g	Sopa de batata doce com frango 180g	Sopa de feijão com macarrão 180g	Macarrão à bolonhesa - jantar 200g				
<b>NUTRIENTES</b>	<b>ENERGIA (kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LIP (g)</b>	<b>VITAMINAS</b>		<b>MINERAIS</b>	
<b>CÁLCULO</b>	<b>1155,87</b>	<b>180,67</b>	<b>47,42</b>	<b>28,72</b>	<b>A</b>	<b>C</b>	<b>Ca</b>	<b>Fe</b>
					<b>112,14</b>	<b>88,86</b>	<b>341,15</b>	<b>6,63</b>