



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 RISOTOLÂNDIA C**

**ABRIL**  
**2024**

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

	SEGUNDA 01/04	TERÇA 02/04	QUARTA 03/04	QUINTA 04/04	SEXTA 05/04			
<b>Desjejum</b>	Vitamina de manga 180ml	Suco de maçã 200ml	Leite 190ml	Chá de erva doce sem açúcar 190ml	Suco de uva 200ml			
<b>Colação</b>	Pão de leite com manteiga 8g	Pão de forma com queijo 20g	Pão de integral com manteiga 8g	Pão de leite com queijo 20g	Pão de integral com manteiga 8g			
<b>Almoço</b>	Maçã	Manga	Pêra	Banana	Maçã			
<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			
<b>Almoço</b>	Quirera - almoço 60g	Polenta 100g	Strogonoff de carne 70g	Frango assado 50g	Barreado 70g			
<b>Almoço</b>	Salada de alface 25g	Salada de beterraba 35g	Batata salsa cozida 50g	Couve refogada 40g	Farofa de banana 20g			
<b>Almoço</b>	Caqui	Laranja	Melancia	Melão	Mamão			
<b>Lanche</b>	Suco de uva 200ml / Bolo de banana com aveia 60g	Banana / Aveia em flocos finos 20g	Suco de laranja 200ml / Sanduíche natural	Creme de morango 100g / Flocos de arroz 10g	Vitamina de manga 180ml/ Flocos de milho sem açúcar			
<b>Jantar</b>	Polenta com molho de frango - jantar 200g	Sopa de abóbora com carne 180g	Risoto de frango - jantar 200g	Sopa de feijão com macarrão 180g	Quirera com molho de frango - 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>1240,61</b>	<b>186,1</b>	<b>47,86</b>	<b>35,97</b>	<b>A</b>	<b>C</b>	<b>Ca</b>	<b>Fe</b>
					<b>166,75</b>	<b>2484,72</b>	<b>451,75</b>	<b>5,84</b>
	SEGUNDA 08/04	TERÇA 09/04	QUARTA 10/04	QUINTA 11/04	SEXTA 12/04			
<b>Desjejum</b>	Chá de maçã com canela sem açúcar 190ml	Leite 190ml	Chá de camomila sem açúcar 190ml	Suco de laranja 200ml	Vitamina de morango 180ml			
<b>Colação</b>	Pão de forma com queijo 20g	Pão de leite com manteiga AF 8g	Pão de integral com queijo 20g	Pão de forma com manteiga AF 8g	Pão de leite com queijo 20g			
<b>Almoço</b>	Manga	Laranja	Caqui	Maçã	Melão			
<b>Almoço</b>	Arroz 95g e feijão preto 100g	Arroz 95g e feijão carioca 100g	Arroz AF 95g e feijão preto AF 100g	Arroz AF 95g e feijão carioca 100g	Arroz AF 95g e feijão preto AF 100g			
<b>Almoço</b>	Frango à camponesa 70g	Picadinho de carne 70g	Isclas de frango grelhadas com açafrão 70g	Carne moída com tomate e cheiro verde 70g	Frango à parmegiana (50g de carne e 20g de queijo) 70g			
<b>Almoço</b>	Macarrão ao alho e óleo 65g	Brócolis cozido 50g	Purê de ervilha 60g	Farofa de banana (AF orgânica) 20g	Creme de milho 60g			
<b>Almoço</b>	Salada de pepino 35g	Salada de abobrinha 30g	Couve-flor refogada 50g	Salada de repolho (AF orgânico) com tomate (AF orgânico) 30g	Salada de chuchu (AF orgânico) 25g			
<b>Almoço</b>	Maçã	Melão	Banana (AF orgânica)	Kiwi (AF)	Mamão			
<b>Lanche</b>	Vitamina de morango 180 ml / Flocos de milho sem açúcar 20g	Suco de maçã 200ml / Bolo de banana com aveia 60g	Mamão / Flocos de arroz 10g	Vitamina de manga 180 ml / Flocos de milho sem açúcar 20g	Mingau de banana com aveia 200g / Maçã			
<b>Jantar</b>	Suco de uva 200 ml / Pão de leite com carne moída 35g	Polenta com molho de frango - jantar 200g	Arroz carreteiro 180g	Papa de frango, beterraba e batata 200g	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>1361,21</b>	<b>196,32</b>	<b>58,42</b>	<b>39,78</b>	<b>A</b>	<b>C</b>	<b>Ca</b>	<b>Fe</b>
					<b>249,6</b>	<b>96,05</b>	<b>696,57</b>	<b>6,4</b>
	SEGUNDA 15/04	TERÇA 16/04	QUARTA 17/04	QUINTA 18/04	SEXTA 19/04			
<b>Desjejum</b>	Leite 190ml	Suco de laranja 200ml	Vitamina de banana 180ml	Suco de maçã 200ml	Chá de erva doce sem açúcar 190ml			
<b>Colação</b>	Pão de forma com manteiga AF 8g	Pão integral com queijo 20g	Bolo de banana com aveia 60g	Pão de forma com manteiga 8g	Pão de leite com queijo 20g			
<b>Almoço</b>	Melão	Maçã	Laranja	Caqui	Maçã			
<b>Almoço</b>	Arroz AF 95g e feijão preto AF 100g	Arroz AF 95g e feijão carioca 100g	Arroz AF 95g e feijão preto AF 100g	Arroz AF 95g e feijão carioca 100g	Arroz AF 95g e feijão preto AF 100g			
<b>Almoço</b>	Almôndegas com molho (55g para 3 unidades + 20g de molho)	Isclas de frango grelhadas 60g	Isclas de carne 45g	Strogonoff de frango 70g	Frango à jardineira 70g			
<b>Almoço</b>	Polenta 100g	Abobrinha colorida 50g	Legumes refogados 40g	Batata doce refogada 50g	Quirera - almoço 60g			
<b>Almoço</b>	Salada de acelga 20g	Salada de vagem 30g	Salada de tomate 40g	Salada de cenoura 25g	Salada de alface (AF orgânica) 25g			
<b>Almoço</b>	Manga	Kiwi	Pudim de uva 100g	Banana (AF orgânica)	Laranja (AF orgânica)			
<b>Lanche</b>	Chá de camomila sem açúcar 190ml/ Pão de leite com carne moída	Batida de maçã 180ml / Flocos de milho sem açúcar 20g	Mamão / Aveia em flocos finos 20g	Suco de laranja 200ml / Muffin de maçã e uvas passas 60g	Creme de morango 100g / Aveia em flocos finos 20g			
<b>Jantar</b>	Canja 200g	Sopa creme de batata salsa 200g	Quirera com molho de frango - jantar 200g	Sopa de feijão com macarrão 180g	Polenta com almôndegas ao molho (2unidades de 30g + 20g molho) 150g			
<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>1225,88</b>	<b>187,18</b>	<b>53,35</b>	<b>31,28</b>	<b>A</b>	<b>C</b>	<b>Ca</b>	<b>Fe</b>
					<b>139,52</b>	<b>96,32</b>	<b>418,35</b>	<b>6,87</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 RISOTOLÂNDIA C**

**ABRIL  
 2024**

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

	SEGUNDA 22/04	TERÇA 23/04	QUARTA 24/04	QUINTA 25/04	SEXTA 26/04			
<b>Desjejum</b>	Leite AF 190ml	Chá de camomila sem açúcar 190ml	Suco de uva 200ml	Batida de maçã (leite AF) 180ml	Suco de uva 200ml			
	Pão de forma com manteiga AF 8g	Pão de leite com queijo 20g	Pão integral com manteiga AF 8g	Pão de forma com queijo 20g	Pão integral com manteiga 8g			
<b>Colação</b>	Laranja	Melão	Maçã	Banana	Laranja			
<b>Almoço</b>	Arroz 95g e feijão preto AF 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			
	Frango à camponesa 70g	Carne moída refogada 50g	Peito de frango à milanesa 50g	Costa assada com molho (50g de carne e 20g de molho)	Frango ensopado (50g de carne e 20g de molho)			
	Quibebe (Abóbora AF orgânica) 50g	Macarrão ao alho e óleo 65g	Legumes sortidos 50g	Batata ensopada (tomate AF orgânicos) 50g	Farofa de couve (AF orgânica) 20g			
	Salada de pepino 35g	Salada de repolho com tomate 30g	Salada de alface 25g	Salada de vagem (AF orgânica) com tomate (AF orgânico) 20g	Salada de couve-flor 20g			
<b>Lanche</b>	Maçã	Kiwi	Laranja	Caqui (AF orgânico)	Maçã			
	Creme de manga (leite AF) 100g / Flocos de arroz 10g	Chá de erva doce sem açúcar 190ml / Bolo de banana com aveia 60g	Vitamina de morango 180 ml / Flocos de milho sem açúcar 20g	Suco de laranja 200ml / Sanduíche natural	Mamão / Aveia em flocos finos 20g			
<b>Jantar</b>	Madalena de carne 170g	Risoto de frango - jantar 200g	Sopa de lentilha com carne 180g	Macarrão ao molho de frango e legumes - jantar 200g	Sopa de carne com batata e brócolis 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>1238,51</b>	<b>186,71</b>	<b>53,13</b>	<b>33,22</b>	<b>A</b>	<b>C</b>	<b>Ca</b>	<b>Fe</b>
	<b>166,73</b>	<b>109,63</b>	<b>459,98</b>	<b>7,09</b>				
	<b>SEGUNDA 29/04</b>	<b>TERÇA 30/04</b>						
<b>Desjejum</b>	Chá de maçã com canela sem açúcar 190ml	Suco de laranja AF 200ml						
	Pão de forma com manteiga AF 8g	Pão integral com queijo 20g						
<b>Colação</b>	Melão	Pêra						
<b>Almoço</b>	Arroz 95g e feijão preto 100g	Arroz 95g e feijão carioca 100g						
	Isclas de carne 45g	Frango napolitano 70g						
	Farofa de cenoura 20g	Chuchu refogado 50g						
	Salada de tomate 40g	Salada de cenoura 25g						
<b>Lanche</b>	Laranja	Maçã						
	Vitamina de banana (leite AF) 180ml / Flocos de milho sem açúcar 20g	Banana com aveia em flocos finos 20g						
<b>Jantar</b>	Suco de uva AF 200ml / Pão de leite com iscas de frango	Arroz carreteiro 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>1185,9</b>	<b>164,52</b>	<b>53,36</b>	<b>37,1</b>	<b>A</b>	<b>C</b>	<b>Ca</b>	<b>Fe</b>
					<b>131,58</b>	<b>73,68</b>	<b>447,97</b>	<b>5,88</b>