



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 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			
Desjejum	Vitamina de manga 180ml	Suco de maçã 200ml	Leite 190ml	Chá de erva doce sem açúcar 190ml	Suco de uva 200ml			
	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			
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			
	Bife de panela (50g carne e 10g molho)	Frango ensopado (50g de carne e 20g molho)	Strogonoff de carne 70g	Frango assado 50g	Barreado 70g			
	Quirera - almoço 60g	Polenta 100g	Batata salsa cozida 50g	Couve refogada 40g	Farofa de banana 20g			
	Salada de alface 25g	Salada de beterraba 35g	Salada de brócolis 30g	Salada de cenoura 25g	Salada de tomate 40g			
	Caqui	Laranja	Melancia	Melão	Mamão			
Lanche	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 20g			
Jantar	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			
NUTRIENTES	ENERGIA (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINAS	MINERAIS		
	CÁLCULO	1156,45	169,15	43,85	35,15	A 102,7	C 81,56	Ca 171,9
	SEGUNDA 08/04	TERÇA 09/04	QUARTA 10/04	QUINTA 11/04	SEXTA 12/04			
Desjejum	Cna de maçã com carne sem molho 100ml	Leite 190ml	Chá de camomila sem açúcar 190ml	Suco de laranja 200ml	Vitamina de morango 180ml			
	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			
Almoço	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			
	Frango à camponesa 70g	Picadinho de carne 70g	Isclas de frango grelhadas com açafrão 60g	Carne moída com tomate e cheiro verde 50g	Frango à parmegiana (50g de carne e 50g de molho)			
	Macarrão ao alho e óleo 65g	Brócolis cozido 50g	Purê de ervilha 60g	Farofa de banana (AF orgânica) 20g	Creme de milho 60g			
	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			
	Maçã	Melão	Banana (AF orgânica)	Kiwi (AF)	Mamão			
Lanche	logurte de morango 120 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			
Jantar	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			
NUTRIENTES	ENERGIA (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINAS	MINERAIS		
	CÁLCULO	1201,8	177,42	51,99	32,64	A 136,1	C 72,76	Ca 438,32
	SEGUNDA 15/04	TERÇA 16/04	QUARTA 17/04	QUINTA 18/04	SEXTA 19/04			
Desjejum	Leite 190ml	Suco de laranja 200ml	Vitamina de banana 180ml	Suco de maçã 200ml	Chá de erva doce sem açúcar 190ml			
	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			
Almoço	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			
	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			
	Polenta 100g	Abobrinha colorida 50g	Legumes refogados 40g	Batata doce refogada 50g	Quirera - almoço 60g			
	Salada de acelga 20g	Salada de vagem 30g	Salada de tomate 40g	Salada de cenoura 25g	Salada de alface (AF orgânica) 25g			
	Manga	Kiwi	Pudim de uva 100g	Banana (AF orgânica)	Laranja (AF orgânica)			
Lanche	Cna 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 / Bolo de coco 50g	Creme de morango 100g / Aveia em flocos finos 20g			
Jantar	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			
NUTRIENTES	ENERGIA (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINAS	MINERAIS		
	CÁLCULO	1150,11	165,18	51,11	32,64	A 139,6	C 70,56	Ca 361,66



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

**CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ RISOTOLÂNDIA C**

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

**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	Leite AF 190ml			
	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 AF 8g			
<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	Posta assada com molho (50g de carne e 20g de molho)	Frango ensopado (50g de carne e 20g 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			
	Maçã	Kiwi	Laranja	Caqui (AF orgânico)	Maçã			
<b>Lanche</b>	Creme de manga (leite AF) 100g / Flocos de arroz 10g	Chá de erva doce sem açúcar 190ml / Bolo de banana com aveia 60g	logurte de morango AF 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			
<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>1186,62</b>	<b>171,22</b>	<b>52,56</b>	<b>33,7</b>	<b>A</b>	<b>C</b>	<b>Ca</b>	<b>Fe</b>
	<b>172,1</b>	<b>77,35</b>	<b>466,67</b>	<b>6,94</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>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						
	Laranja	Maçã						
<b>Lanche</b>	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>570,93</b>	<b>77,07</b>	<b>26,1</b>	<b>18,61</b>	<b>A</b>	<b>C</b>	<b>Ca</b>	<b>Fe</b>
					<b>65,79</b>	<b>99,53</b>	<b>218,83</b>	<b>5,59</b>