



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 SINGULAR E

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>	Leite 190ml	Suco de maçã 200ml	Vitamina de manga 180ml	Suco de uva 200ml	Chá de erva doce sem açúcar 190ml			
	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>	Arroz 95g e feijão carioca 100g	Arroz 95g e feijão preto 100g	Arroz 95g e feijão carioca 100g	Arroz 95g e feijão preto 100g	Arroz 95g e feijão carioca 100g			
	Isclas de carne 45g	Frango assado 50g	Barreado 70g	Frango ensopado (50g de carne e 20g de molho)	Bife de panela (60g carne e 10g molho)			
	Quirera - almoço 60g	Purê de batata 60g	Farofa de banana (AF orgânica) 20g	Farofa de couve (AF orgânica) 20g	Batata salsa cozida 50g			
	Salada de tomate 40g	Salada de cenoura 25g	Salada de alface 25g	Salada de beterraba (AF orgânica) 35g	Salada de brócolis (AF orgânico) 30g			
	Laranja	Melão	Mamão	Caqui (AF orgânico)	Melancia (AF orgânica)			
<b>Lanche</b>	Vitamina de manga 180ml / Flocos de milho sem açúcar 20g	Creme de morango 100g / Flocos de arroz 10g	Suco de uva 200ml / Bolo de banana com aveia 60g	Suco de laranja 200ml / Sanduíche natural (Alface e tomate AF orgânicos)	Banana / Aveia em flocos finos 20g			
<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>800,88</b>	<b>111,73</b>	<b>35,39</b>	<b>25,7</b>	<b>A</b>	<b>C</b>	<b>Ca</b>	<b>Fe</b>
					<b>102,7</b>	<b>147,19</b>	<b>147,19</b>	<b>6,28</b>
	SEGUNDA 08/04	TERÇA 09/04	QUARTA 10/04	QUINTA 11/04	SEXTA 12/04			
<b>Desjejum</b>	Suco de uva 200ml	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			
<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			
	Frango à camponesa 70g	Carne moída com tomate e cheiro verde 50g	Frango à parmegiana (50g de carne e 20g de molho)	Picadinho de carne 70g	Frango ensopado (50g carne e 20g molho)			
	Brócolis cozido 50g	Farofa de cenoura ( Farinha AF) 20g	Creme de milho 60g	Macarrão ao alho e óleo 65g	Purê de ervilha 60g			
	Salada de pepino 35g	Salada de repolho com tomate 30g	Salada de chuchu 25g	Salada de abobrinha 30g	Salada de couve flor (AF orgânica) 20g			
	Melão	Maçã	Mamão	Banana (AF orgânica)	Kiwi (AF)			
<b>Lanche</b>	Vitamina de goiaba 180 ml / Flocos de milho sem açúcar 20g	Mingau de banana com aveia 200g / Maçã	logurte de morango AF 180 ml / Flocos de milho sem açúcar 20g	Mamão / Flocos de arroz 10g	Suco de maçã 200ml / Bolo de banana com aveia 60g			
<b>Jantar</b>	Suco de uva 200 ml / Pão de leite com carne moída 35g	Polenta com molho de frango - jantar 200g	Papa de frango, beterraba e batata 200g	Macarrão à bolonhesa - jantar 200g	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>1211</b>	<b>183,13</b>	<b>51,16</b>	<b>31,8</b>	<b>A</b>	<b>C</b>	<b>Ca</b>	<b>Fe</b>
					<b>135,07</b>	<b>74,74</b>	<b>438,67</b>	<b>6,34</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			
	Pão de forma com manteiga AF 8g	Pão integral com queijo 20g	Pão de forma com manteiga 8g	Bolo de banana com aveia 60g	Pão de leite com queijo 20g			
<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			
	Isclas de carne 45g	Strogonoff de frango 70g	Frango à jardineira 70g	Posta assada com molho (50g de carne e 20g de molho)	Almôndegas com molho (55g para 3 unidades + 20g de molho)			
	Polenta 100g	Batata doce refogada 50g	Abobrinha colorida 50g	Quirera - almoço 60g	Legumes refogados (batata, cenoura e chuchu AF orgânicos) 40g			
	Salada de acelga 20g	Salada de repolho verde com repolho branco 20g	Salada de alface 25g	Salada de vagem (AF orgânica) 30g	Salada de tomate 40g			
	Laranja	Banana	Manga	Pudim de uva 100g	Kiwi			
<b>Lanche</b>	Suco de uva 200ml / Pão de leite com carne moída	Mamão / Aveia em flocos finos 20g	Batida de maçã 180ml / Flocos de milho sem açúcar 20g	Creme de morango 100g / Aveia em flocos finos 20g	Suco de laranja 200ml / Bolo de coco 50g			
<b>Jantar</b>	Canja 200g	Polenta à bolonhesa 200g	Quirera com molho de frango - jantar 200g	Sopa creme de batata salsa 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>1184,96</b>	<b>173,38</b>	<b>51,55</b>	<b>32,79</b>	<b>A</b>	<b>C</b>	<b>Ca</b>	<b>Fe</b>
					<b>143,19</b>	<b>74,07</b>	<b>412,4</b>	<b>6,78</b>



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

**CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ SINGULAR E**

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	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 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 ensopado (50g de carne e 20g de batata)	Picadinho de carne 70g	Iscas de frango com batata 60g	Carne moída refogada 50g	Peito de frango à milanesa 50g			
	Macarrão ao alho e óleo 65g	Batata ensopada 50g	Quibebe 50g	Quibebe 50g	Legumes sortidos (Brócolis AF orgânico) 50g			
	Salada de pepino 35g	Salada de couve-flor 20g	Salada de vagem com cenoura 30g	Salada de repolho com tomate 30g	Salada de alface (AF orgânica) 25g			
<b>Lanche</b>	Maçã	Melão	Kiwi	Caqui (AF)	Maçã			
	Suco de uva 200ml / Sanduíche natural	Creme de manga (leite AF) 100g / Flocos de arroz 10g	Mamão / Aveia em flocos finos 20g	Chá de erva doce sem açúcar 190ml / Bolo de banana com aveia 60g	Iogurte de morango 120 ml / Flocos de milho sem açúcar 20g			
<b>Jantar</b>	Risoto de frango - jantar 200g	Madalena de carne 170g	Sopa de lentilha com carne 180g	Sopa de carne com batata e brócolis 180g	Macarrão ao molho de frango e legumes - 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>A</b>	<b>C</b>	<b>Ca</b>	<b>Fe</b>
<b>CÁLCULO</b>	<b>1138,04</b>	<b>160,26</b>	<b>51,99</b>	<b>33,67</b>	<b>177,11</b>	<b>75,06</b>	<b>467,13</b>	<b>6,78</b>
	SEGUNDA 29/04	TERÇA 30/04						
<b>Desjejum</b>	Chá de camomila 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						
	Iscas de carne 45g	Strogonoff de frango 70g						
	Farofa de cenoura 20g	Chuchu refogado 50g						
	Salada de tomate 40g	Salada de beterraba 35g						
<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>A</b>	<b>C</b>	<b>Ca</b>	<b>Fe</b>
<b>CÁLCULO</b>	<b>566,33</b>	<b>81,6</b>	<b>26,47</b>	<b>15,64</b>	<b>63,05</b>	<b>33,29</b>	<b>184,58</b>	<b>2,95</b>