



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

MAIO
2024

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

		QUINTA 02/05			SEXTA 03/05		
Desjejum				Leite 190ml	Chá de camomila sem açúcar 190ml		
Colação				Pão de forma com manteiga 8g	Pão de leite com queijo 20g		
Almoço				Laranja	Banana		
				Arroz 95g e feijão carioca AF 100g	Arroz 95g e feijão preto 100g		
				Carne moída refogada 70g (50g de carne e 20g de molho)	Iscas de frango grelhadas 60g		
				Macarrão à primavera 70g	Creme de milho 60g		
Lanche				Salada de pepino 35g	Salada de acelga com cenoura 30g		
				Melão	Maçã		
Jantar				Chá de maçã com canela sem açúcar 190ml / Sanduíche napolitano	Mamão/ Aveia em flocos finos 20g		
				Sopa camponesa 180g	Polenta à bolonhesa 200g		
NUTRIENTES	ENERGIA (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINAS		MINERAIS
CÁLCULO	1111,625876	164,4480229	56,49549385	27,7397859	A	C	Ca Fe
					64,321	95,169959	349,29 4,3609
		SEGUNDA 06/05			TERÇA 07/05		
Desjejum				Leite 190ml	Chá de camomila sem açúcar 190ml		
				Pão integral com manteiga 8g	Pão de forma com queijo 20g		
Colação				Laranja	Manga		
				Mamão	Mamão		
Almoço				Arroz 95g e feijão carioca AF 100g	Arroz 95g e feijão preto 100g		
				Carne moída refogada 70g (50g de carne e 20g de molho)	Stroganoff de frango 70g		
				Purê de batata 60g	Jardineira de legumes 50g		
				Salada de tomate 40g	Salada de alface 25g		
Lanche				Melão	Maçã		
				Vitamina de manga 180ml / Flocos de milho sem açúcar	Suco de laranja 200ml / Sanduíche napolitano		
Jantar				Canja 200g	Madalena de carne 170g		
				Risoto de frango com legumes 180g	Risoto de frango com legumes 180g		
NUTRIENTES	ENERGIA (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINAS		MINERAIS
CÁLCULO	1169,062589	162,4399417	52,8352674	35,95774669	A	C	Ca Fe
					151,9	98,137824	475,93 6,686
		SEGUNDA 13/05			TERÇA 14/05		
Desjejum				Leite 190ml	Chá de camomila sem açúcar 190ml		
				Pão de forma com manteiga 8g	Pão de leite com queijo 10g		
Colação				Ponkan	Maçã		
				Manga	Manga		
Almoço				Arroz 95g e feijão carioca AF 100g	Arroz 95g e feijão preto 100g		
				Isclas de frango grelhadas 60g	Picadinho de carne 70g		
				Quibebe 50g	Quirera 60g		
				Salada de brócolis 30g	Salada de beterraba 35g		
Lanche				Kiwi	Laranja		
				Batida de maçã 190ml / Flocos de milho sem açúcar 20g	Mamão/ Aveia em flocos finos 20g		
Jantar				Polenta à bolonhesa 200g	Sopa camponesa 180g		
				Suco de laranja 200ml/ Pão de leite com carne moída	Suco de laranja 200ml/ Pão de leite com carne moída		
				Sopa de batata doce com frango 180g	Sopa de batata doce com frango 180g		
NUTRIENTES	ENERGIA (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINAS		MINERAIS
CÁLCULO	1273,873719	189,5624988	52,76709242	35,48178365	A	C	Ca Fe
					178,42	124,31346	509,37 5,9742



Milena Schardong
Milena Schardong

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

CARDÁPIO MATERNAL I (1 ano e 7 meses - 2anos e 11 meses) E MATERNAL ÚNICO RISOTOLÂNDIA C

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

MAIO
2024

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

	SEGUNDA 20/05	TERÇA 21/05	QUARTA 22/05	QUINTA 23/05	SEXTA 24/05			
Desjejum	Leite 190ml	Chá de camomila sem açúcar 190ml	Leite 190ml	Chá de erva doce sem açúcar 190ml	Leite 190ml			
	Pão de forma com manteiga 8g Laranja	Pão de leite com queijo 20g Mamão	Bolo de banana com aveia 60g Pera	Pão integral com manteiga 8g Melão	Pão de forma com queijo 20g Manga			
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 70g	Frango à camponesa 70g	Strogonoff de carne 70g	Frango à parmegiana 70g	Carne moída com tomate e cheiro			
	Creme de milho 60g	Polenta 100g	Brócolis refogado 50g	Chuchu refogado 50g	Jardineira de legumes 50g			
	Salada de chuchu 25g	Salada de repolho verde com repolho	Salada de tomate 40g	Salada de beterraba 35g	Salada de alface 25g			
	Maçã	Caqui	Laranja	Kiwi	Banana			
Lanche	Chá de maçã com canela sem açúcar 190ml / Sanduíche	Banana / Aveia em flocos finos 20g	Vitamina de morango 180ml / Flocos de milho sem açúcar	Mamão / Aveia em flocos finos 20g	Suco de laranja 200ml / Muffin de maçã com uva passa 60g			
Jantar	Risoto de frango 200g	Sopa de lentilha com carne 180g	Escondidinho de frango 170g	Sopa de abóbora com carne 180g	Quirera com molho de frango 200g			
NUTRIENTES	ENERGIA (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINAS		MINERAIS	
					A	C	Ca	Fe
CÁLCULO	1103,41926	156,2808491	52,69920023	31,88685211	133,4	107,10549	435,86	6,8187
	SEGUNDA 27/05	TERÇA 28/05	QUARTA 29/05					
Desjejum	Leite 190ml	Chá de maçã com canela sem açúcar 190ml	Leite 190ml					
	Pão de leite com manteiga 8g	Pão de forma com queijo 20g	Pão integral com manteiga 8g					
Colação	Caqui	Kiwi	Banana					
Almoço	Arroz 95g e feijão preto 100g	Arroz 95g e feijão carioca 100g	Arroz 95g e feijão preto 100g					
	Isclas de frango grelhadas 60g	Bolinho de carne 60g (3 unidades de 20g)	Frango à jardineira 70g					
	Brócolis refogado 50g	Purê de batata 60g	Quirera 60g					
	Salada de tomate 40g	Salada de vagem com cenoura 30g	Salada de alface 25g					
Lanche	Melão	Laranja	Ponkan					
	Suco de uva 200ml / Sanduíche natural	Mingau de aveia com banana 200g /Maçã	Mamão / Flocos de arroz 10g					
Jantar	Arroz carreteiro 180g	Canja 200g	Sopa de feijão com macarrão 180g					
NUTRIENTES	ENERGIA (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINAS		MINERAIS	
					A	C	Ca	Fe
CÁLCULO	727,5468325	105,6605544	31,81028229	21,11512889	104,96	80,367569	273,61	3,8536