



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

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					
			Pão de forma com manteiga 8g	Pão de leite com queijo 20g					
Almoço	Arroz 95g e feijão carioca AF 100g		Arroz 95g e feijão preto 100g		Arroz 95g e feijão preto 100g				
	Carne moída refogada 70g (50g de carne e 20g de molho)		Strogonoff de frango 70g		Iscas de frango grelhadas 60g				
	Macarrão AF à primavera 70g		Macarrão à italiana 70g		Creme de milho 60g				
	Salada de pepino 35g		Salada de alface 25g		Salada de acelga com cenoura 30g				
Lanche			Melão	Maçã					
Jantar	Chá de maçã com canela sem açúcar 190ml / Sanduíche napolitano		Ponkan		Mamão/ Aveia em flocos finos 20g				
		Sopa camponesa 180g		Polenta à bolonhesa 200g					
NUTRIENTES	ENERGIA (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINAS		MINERAIS		
					A	C	Ca	Fe	
CÁLCULO	1000,570874	135,5123089	54,79858563	27,59823035	64,32	88,0598	345,142	3,940293	
		SEGUNDA 06/05	TERÇA 07/05	QUARTA 08/05	QUINTA 09/05	SEXTA 10/05			
Desjejum	Leite 190ml		Chá de camomila sem açúcar 190ml		Leite 190ml		Chá de erva doce sem açúcar 190ml		
	Pão integral com manteiga 8g		Pão de forma com queijo 20g		Muffin de maçã com uva passa 60g		Pão integral com queijo 20g		
Almoço	Arroz 95g e feijão carioca AF 100g		Arroz 95g e feijão preto 100g		Arroz 95g e feijão carioca AF 100g		Arroz 95g e feijão carioca AF 100g		
	Bife ao molho 100g (50g carne e 50g molho)		Strogonoff de frango 70g		Bomito de carne 100g (5 unidades de 20g)		Frango à parmegiana 70g		
	Purê de batata 60g		Jardineira de legumes 50g		Macarrão à italiana 70g		Polenta 100g		
	Salada de tomate 40g		Salada de alface 25g		Salada de abobrinha 30g		Salada de vagem 30g		
Lanche	Melão		Maçã		Ponkan		Maçã		
Jantar	Vitamina de manga 180ml / Flocos de milho sem açúcar		Suco de laranja 200ml / Sanduíche napolitano		Banana / Aveia em flocos finos 20g		Iogurte de morango 120ml / Flocos de milho sem açúcar		
		Canja 200g		Madalena de carne 170g		Risoto de frango com legumes 180g		Sopa de feijão com legumes 180g	
		Quirera com molho de frango 200g							
NUTRIENTES	ENERGIA (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINAS		MINERAIS		
					A	C	Ca	Fe	
CÁLCULO	1153,379925	156,2544584	53,0139416	36,36322419	151,9	57,8086	494,527	6,654559	
		SEGUNDA 13/05	TERÇA 14/05	QUARTA 15/05	QUINTA 16/05	SEXTA 17/05			
Desjejum	Leite 190ml		Chá de camomila sem açúcar 190ml		Leite 190ml		Chá de erva doce sem açúcar 190ml		
	Pão de forma com manteiga 8g		Pão de leite com queijo 10g		Pão integral com manteiga 8g		Pão de forma com queijo 20g		
Almoço	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		
	Isclas de frango grelhadas 60g		Picadinho de carne 70g		Peito de frango à milanesa 50g		Isclas de carne 45g		
	Quibebe 50g		Quirera 60g		Legumes sortidos 50g		Creme de aipim 70g		
	Salada de brócolis 30g		Salada de beterraba 35g		Salada de alface 25g		Salada de tomate com pepino 45g		
Lanche	Kiwi		Laranja		Melão		Ponkan		
Jantar	Batida de maçã 190ml / Flocos de milho sem açúcar 20g		Mamão/ Aveia em flocos finos 20g		Vitamina de manga 180ml / Flocos de milho sem açúcar 20g		Mingau de aveia com banana 200g /Maçã		
		Polenta à bolonhesa 200g		Sopa camponesa 180g		Suco de laranja 200ml/ Pão de leite com carne moída		Sopa de batata doce com frango 180g	
		Macarrão à bolonhesa 200g							
NUTRIENTES	ENERGIA (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINAS		MINERAIS		
					A	C	Ca	Fe	
CÁLCULO	1229,429019	178,2914118	51,98188944	35,32986906	178,4	87,9526	499,312	5,872233	



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

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	Pão de leite com queijo 20g	Bolo de banana com aveia 60g	Pão integral com manteiga 8g	Pão de forma com queijo 20g			
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 verde 50g			
	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	logurte de morango 120ml / 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	1083,807247	148,787269	52,71063938	32,60766446	140,5	77,5051	451,625	6,69038
	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					
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					
	Melão	Laranja	Ponkan					
Lanche	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	682,847426	94,12420106	31,20128776	20,98104126	105	62,4042	265,535	3,711765