



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**

**MAIO  
2024**

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

		QUARTA 03/04		QUINTA 02/05		SEXTA 03/05			
<b>Desjejum</b>				Leite 190ml	Chá de camomila sem açúcar 190ml				
<b>Almoço</b>				Pão de forma com manteiga 8g	Pão de leite com queijo 20g				
				Arroz 95g e feijão carioca AF 100g	Arroz 95g e feijão preto 100g				
				Isclas de carne à brasileira 60g	Isclas de frango com tomate 60g				
				Quirera 60g	Macarrão AF à primavera 70g				
				Salada de pepino 35g	Salada de acelga com cenoura 30g				
<b>Lanche</b>				Melão	Maçã				
<b>Jantar</b>				Mamão/ Aveia em flocos finos 20g	Chá de maçã com canela sem açúcar 190ml / Sanduíche napolitano				
				Sopa camponesa 180g	Polenta à bolonhesa 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>939,87</b>	<b>138,92</b>	<b>42,78</b>	<b>24,34</b>	<b>A</b>	<b>C</b>	<b>Ca</b>	<b>Fe</b>	
	<b>SEGUNDA 06/05</b>	<b>TERÇA 07/05</b>	<b>QUARTA 08/05</b>	<b>QUINTA 09/05</b>	<b>SEXTA 10/05</b>				
<b>Desjejum</b>	Leite 190ml	Chá de camomila sem açúcar 190ml	Leite 190ml	Chá de erva doce sem açúcar 190ml	Leite 190ml				
	Pão integral com manteiga 8g	Pão de forma com queijo 20g	Pão de leite com manteiga 8g	Muffin de maçã com uva passa 60g	Pão integral com queijo 20g				
<b>Almoço</b>	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	Arroz 95g e feijão carioca AF 100g				
	Isclas de carne com açafrão 50g	Frango à parmegiana 70g	Barreado 70g	Strogonoff de frango 70g	Bolinho de carne 60g (3 unidades de 20g)				
	Purê de batata 60g	Polenta 100g	Farofa de banana 20g	Jardineira de legumes (batata, cenoura e abóbora AF orgânicos) 50g	Macarrão à italiana 70g				
	Salada de tomate 40g	Salada de vagem 30g	Salada de repolho 23g	Salada de alface AF (orgânica) 25g	Salada de abobrinha 30g				
	Melão	Maçã	Laranja	Maçã	Ponkan AF (orgânica)				
<b>Lanche</b>	Vitamina de manga 180ml / Flocos de milho sem açúcar	logurte de morango 120ml / Flocos de milho sem açúcar	Suco de uva 200ml / Bolo de banana com aveia 60g	Suco de laranja AF 200ml / Sanduíche napolitano	Banana / Aveia em flocos finos 20g				
<b>Jantar</b>	Canja 200g	Risoto de frango com legumes 180g	Madalena de carne 170g	Sopa de feijão com legumes 180g	Quirera com molho de frango 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>1172,58</b>	<b>163,02</b>	<b>53,36</b>	<b>35,76</b>	<b>A</b>	<b>C</b>	<b>Ca</b>	<b>Fe</b>	
	<b>SEGUNDA 13/05</b>	<b>TERÇA 14/05</b>	<b>QUARTA 15/05</b>	<b>QUINTA 16/05</b>	<b>SEXTA 17/05</b>				
<b>Desjejum</b>	Leite 190ml	Chá de camomila sem açúcar 190ml	Leite 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	Bolo de fubá 60g	Pão de forma com queijo 20g				
<b>Almoço</b>	Arroz 95g e feijão carioca AF 100g	Arroz AF 95g e feijão preto AF 100g	Arroz AF 95g e feijão carioca AF 100g	Arroz AF 95g e feijão preto AF 100g	Arroz 95g e feijão carioca 100g				
	Frango ensopado 70g	Isclas de frango grelhadas 60g	Isclas de carne 45g	Peito de frango à milanesa 50g	Picadinho de carne 70g				
	Macarrão ao alho e óleo 65g	Farofa de couve 20g	Creme de aipim 70g	Legumes sortidos 50g	Quirera 60g				
	Salada de tomate com pepino 45g	Salada de abobrinha 30g	Salada de alface 25g	Salada de beterraba AF (orgânica) 35g	Salada de brócolis 30g				
	Melão	Laranja	Mamão	Kiwi	Ponkan				
<b>Lanche</b>	Batida de maçã 190ml / Flocos de milho sem açúcar 20g	Creme de morango/ Flocos de arroz 10g	Mingau de aveia com banana 200g /Maçã	Mamão/ Aveia em flocos finos 20g	Vitamina de manga 180ml / Flocos de milho sem açúcar 20g				
<b>Jantar</b>	Polenta à bolonhesa 200g	Sopa camponesa 180g	Suco de laranja 200ml/ Pão de leite com carne moída	Sopa de batata doce com frango 180g	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>1252</b>	<b>183,8</b>	<b>52,26</b>	<b>35,37</b>	<b>A</b>	<b>C</b>	<b>Ca</b>	<b>Fe</b>	
					<b>194,45</b>	<b>84,57</b>	<b>531,22</b>	<b>5,86</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

**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			
<b>Desjejum</b>	Leite AF 190ml	Chá de camomila sem açúcar 190ml	Leite AF 190ml	Chá de erva doce sem açúcar 190ml	Leite AF 190ml			
	Pão de forma com manteiga AF 8g	Pão de leite com queijo 20g	Pão integral com manteiga AF 8g	Bolo de banana com aveia 60g	Pão de forma com queijo 20g			
<b>Almoço</b>	Arroz AF 95g e feijão preto AF 100g	Arroz AF 95g e feijão carioca AF 100g	Arroz AF 95g e feijão preto AF 100g	Arroz AF 95g e feijão carioca 100g	Arroz AF 95g e feijão preto AF 100g			
	Strogonoff de carne 70g	Frango à parmegiana 70g	Carne moída com tomate e creme de leite 50g	Frango à camponesa 70g	Bife de panela 70g			
	Brócolis refogado 50g	Chuchu refogado 50g	Jardineira de legumes 50g	Polenta 100g	Creme de milho 60g			
	Salada de tomate 40g	Salada de beterraba 35g	Salada de alface 25g	Salada de repolho verde AF (orgânico) com repolho roxo 30g	Salada de chuchu AF (orgânico) 25g			
	Laranja	Maçã	Caqui	Banana	Maçã			
<b>Lanche</b>	Banana / Aveia em flocos finos 20g	Chá de maçã com canela sem açúcar 190ml / Sanduíche napolitano	Suco de laranja 200ml / Muffin de maçã com uva passa 60g	logurte de morango AF 180ml / Flocos de milho sem açúcar	Mamão / Aveia em flocos finos 20g			
<b>Jantar</b>	Escondidinho de frango 170g	Sopa de lentilha com carne 180g	Risoto de frango 200g	Sopa de abóbora com carne 180g	Quirera com molho de frango 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>1072,76</b>	<b>452,11</b>	<b>50,95</b>	<b>31,43</b>	<b>132,74</b>	<b>66,65</b>	<b>452,11</b>	<b>6,58</b>
	SEGUNDA 27/05	TERÇA 28/05	QUARTA 29/05					
<b>Desjejum</b>	Leite AF 190ml	Chá de erva doce sem açúcar 190ml	Leite AF 190ml					
	Pão de leite com manteiga AF 8g	Pão de forma com queijo 20g	Pão integral com manteiga AF 8g					
<b>Almoço</b>	Arroz 95g e feijão preto 100g	Arroz 95g e feijão carioca AF 100g	Arroz 95g e feijão preto 100g					
	Frango à jardineira 70g	Frango ensopado 70g	Bolinho de carne 60g (3 unidades de 20g)					
	Brócolis refogado 50g	Quirera 60g	Purê de batata 60g					
	Salada de tomate 40g	Salada de pepino 35g	Salada de vagem com cenoura 30g					
	Melão	Ponkan	Laranja					
<b>Lanche</b>	Suco de uva AF 200ml / Sanduíche natural	Mamão / Flocos de arroz 10g	Mingau de aveia com banana 200g /Maçã					
<b>Jantar</b>	Arroz carreteiro 180g	Canja 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>A</b>	<b>C</b>	<b>Ca</b>	<b>Fe</b>
<b>CÁLCULO</b>	<b>1146,03</b>	<b>160,49</b>	<b>48,73</b>	<b>35,66</b>	<b>176,28</b>	<b>91,5</b>	<b>439,04</b>	<b>6,59</b>