



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 A

MAIO
2024

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

				QUARTA 01/05	QUINTA 02/05	SEXTA 03/05			
Desjejum				FERIADO	Leite 190ml	Chá de camomila sem açúcar 190ml			
	Almoço				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				
			Carne moída refogada 70g (50g de carne e 20g de molho)		Isclas de frango grelhadas 60g				
			Macarrão AF à primavera 70g		Creme de milho 60g				
			Salada de pepino 35g		Salada de acelga com cenoura 30g				
Lanche			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	1068,04	143,1	54,24	31,45	A	C	Ca	Fe	
	SEGUNDA 06/05	TERÇA 07/05	QUARTA 08/05	QUINTA 09/05	25/abr				
Desjejum	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	Muffin de maçã com uva passa 60g	Pão integral com queijo 20g	Pão de leite com manteiga 8g				
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	Arroz 95g e feijão carioca AF 100g				
	Isclas de carne com açafrão 50g	Strogonoff de frango 70g	Bolinho de carne 60g (3 unidades de 20g)	Frango à parmegiana 70g	Barreado 70g				
	Purê de batata 60g	Jardineira de legumes 50g	Macarrão à italiana 70g	Polenta 100g	Farofa de banana 20g				
	Salada de tomate 40g	Salada de repolho 23g	Salada de alface 25g	Salada de vagem 30g	Salada de abobrinha 30g				
	Melão	Maçã	Ponkan	Maçã	Laranja AF (orgânica)				
Lanche	Vitamina de manga 180ml / Flocos de milho sem açúcar	Suco de laranja 200ml / Sanduíche napolitano	Banana / Aveia em flocos finos 20g	logurte de morango 120ml / Flocos de milho sem açúcar	Suco de uva AF 200ml / Bolo de banana com aveia 60g				
Jantar	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		
CÁLCULO	1163,12	160,33	53,41	35,76	A	C	Ca	Fe	
	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	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	Bolo de fubá 60g				
Almoço	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	Picadinho de carne 70g	Peito de frango à milanesa 50g	Isclas de carne 45g	Isclas de frango com tomate 60g				
	Quirera 60g	Quibebe 50g	Legumes sortidos 50g	Creme de aipim 70g	Farofa de couve 20g				
	Salada de tomate com pepino 45g	Salada de brócolis 30g	Salada de beterraba 35g	Salada de alface AF (orgânica) 25g	Salada de abobrinha 30g				
	Melão	Laranja	Kiwi	Ponkan AF (orgânica)	Mamão				
Lanche	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	Creme de morango/ Flocos de arroz 10g	Mingau de aveia com banana 200g /Maçã				
Jantar	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				
NUTRIENTES	ENERGIA (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINAS		MINERAIS		
CÁLCULO	1199,85	179,16	47,4	33,92	A	C	Ca	Fe	
					195,8	79,13	511,34	5,72	



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 A

**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 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	Bolo de banana com aveia 60g	Pão integral com manteiga AF 8g	Pão de forma com queijo 20g
Almoço	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 camponesa 70g	Bife de panela 70g	Frango à parmegiana 70g	Carne moída com tomate e cheiro
	Brócolis refogado 50g	Polenta 100g	Creme de milho 60g	Chuchu refogado 50g	Jardineira de legumes 50g
	Salada de tomate 40g	Salada de repolho verde com repolho	Salada de chuchu 25g	Salada de beterraba AF (orgânico) 35g	Salada de alface AF (orgânica) 25g
	Laranja	Maçã	Caqui	Banana AF (orgânica)	Maçã
Lanche	Iogurte de morango AF 180ml / Flocos de milho sem açúcar	Banana / Aveia em flocos finos 20g	Chá de maçã com canela sem açúcar 190ml / Sanduíche napolitano	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
CÁLCULO					A C Ca Fe
	SEGUNDA 29/04	TERÇA 30/04	QUARTA 29/05	FERIADO	RECESSO
Desjejum	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		
Almoço	Arroz 95g e feijão preto 100g	Arroz 95g e feijão carioca AF 100g	Arroz 95g e feijão preto 100g		
	Frango à jardineira 70g	Bolinho de carne 60g (3 unidades de 20g)	Frango ensopado 70g		
	Macarrão ao alho e óleo 65g	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 AF 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
CÁLCULO	1157,41	163,77	48,36	35,69	A C Ca Fe
					176,3 91,5 419,58 5,87