



Milena Schardong  
Milena Schardong  
Gerência de alimentação  
Matrícula 189507  
Nutricionista/ CRN-8 12407

Nadia R. dos Santos Sato  
Nadia Rafaela dos Santos Sato  
Gerência de alimentação  
Matrícula 189511  
Nutricionista/ CRN-8 9129

CARDÁPIO MATERNAL I (1 ano e 7 meses - 2anos e 11 meses) E MATERNAL ÚNICO RISOTOLÂNDIA F  
JUNHO  
2024

Júliana R. de Guedes  
Júliana Rodrigues Dias Guedes  
Gerência de Alimentação  
Matrícula 184452  
Nutricionista/CRN-8 6775

	SEGUNDA 03/06	TERÇA 04/06	QUARTA 05/06	QUINTA 06/06	SEXTA 07/06			
<b>Desjejum</b>	Leite 190ml	Chá de erva doce sem açúcar 190ml	Leite 190ml	Chá de camomila sem açúcar 190ml	Leite 190ml			
<b>Colação</b>	Pão de leite com manteiga 8g Manga	Pão de forma com queijo 20g Abacate	Pão de integral com manteiga 8g Laranja	Pão de leite com queijo 20g Melão	Pão de forma com manteiga 8g Mamão			
<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			
	Strogonoff de carne 70g	Frango assado 50g	Barreado 70g	Frango à jardineira	Carne moída com tomate AF (orgânico)			
	Batata salsa refogada 50g	Brócolis refogado 50g	Farofa de banana 20g	Creme de milho 60g	Quibebe 50g			
	Salada de tomate 40g	Salada de cenoura 25g	Salada de alface 25g	Salada de beterraba 35g	Salada de couve-flor 20g			
	Maçã	Caqui	Kiwi	Ponkan AF (orgânica)	Maçã			
<b>Lanche</b>	Suco de uva 200ml / Bolo de banana com aveia 60g	Mingau de aveia 200g/ Banana	Creme de morango 100g / Flocos de milho sem açúcar 20g	Suco de laranja 200ml/ Sanduíche natural	Mamão/ Aveia em flocos finos 20g			
<b>Jantar</b>	Polenta com molho de frango - jantar 200g	Sopa de lentilha com carne 180g	Canja 200g	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>888,09</b>	<b>110,82</b>	<b>42,42</b>	<b>31,91</b>	<b>A</b>	<b>C</b>	<b>Ca</b>	<b>Fe</b>
	<b>197,99</b>	<b>134,06</b>	<b>356,82</b>	<b>7,61</b>				
	SEGUNDA 10/06	TERÇA 11/06	QUARTA 12/06	QUINTA 13/06	SEXTA 14/06			
<b>Desjejum</b>	Chá de camomila sem açúcar 190ml	Leite com canela 190ml	Chá de maçã com canela sem açúcar 190ml	Leite 190ml	Chá de erva doce sem açúcar 190ml			
<b>Colação</b>	Pão de integral com manteiga 8g	Pão de leite com queijo 20g	Bolo de banana com aveia 60g	Pão de forma com manteiga 8g	Pão de leite com queijo 20g			
<b>Almoço</b>	Ponkan	Maçã	Melão	Laranja	Banana			
<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			
	Almôndegas com molho 70g	Iscas de frango grelhadas 60g	Bife de panela 70g	Frango ensopado 70g	Picadinho de carne 70g			
	Macarrão ao alho e óleo 65g	Legumes sortidos	Chuchu refogado 50g	Batata doce refogada 50g	Creme de aipim 70g			
	Salada de pepino 35g	Salada de alface 25g	Salada de cenoura 25g	Salada de repolho com tomate 30g	Salada de abobrinha AF (orgânica) 30g			
	Laranja	Ponkan	Mamão	Maçã	Ponkan			
<b>Lanche</b>	Suco de uva 200ml / Sanduíche napolitano	Mamão/ Flocos de arroz 10g	Vitamina de banana 180ml / Flocos de milho sem açúcar 20g	Creme de manga 150ml / Aveia em flocos finos 20g	Suco de laranja 200ml / Muffin de maçã e uvas passas 60g			
<b>Jantar</b>	Sopa camponesa 180g	Cozido de aipim com carne 170g	Risoto de frango com legumes 180g	Macarrão à bolonhesa - jantar 200g	Escondidinho de frango 170g			
<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>1350,54</b>	<b>187,63</b>	<b>63,42</b>	<b>40,63</b>	<b>A</b>	<b>C</b>	<b>Ca</b>	<b>Fe</b>
					<b>285,82</b>	<b>114,44</b>	<b>805,71</b>	<b>6,25</b>



Milena Schardong  
**Milena Schardong**  
 Gerência de alimentação  
 Matrícula 189507  
 Nutricionista/ CRN-8 12407

Nadia R. dos Santos Sato  
**Nadia Rafaela dos Santos Sato**  
 Gerência de alimentação  
 Matrícula 189511  
 Nutricionista/ CRN-8 9129

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

**JUNHO  
 2024**

Júliana R. de Guedes  
**Júliana Rodrigues Dias Guedes**  
 Gerência de Alimentação  
 Matrícula 184452  
 Nutricionista/CRN-8 6775

	SEGUNDA 17/06	TERÇA 18/06	QUARTA 19/06	QUINTA 20/06	SEXTA 21/06			
<b>Desjejum</b>	Leite AF 190ml	Chá de camomila sem açúcar 190ml	Leite AF com canela 190ml	Chá de erva doce sem açúcar 190ml	Leite AF 190ml			
	Pão de forma com manteiga AF 8g	Pão de leite com queijo 20g	Muffin de maçã com uva passa 60g	Pão integral com manteiga AF 8g	Pão de forma com queijo 20g			
<b>Colação</b>	Melão	Maçã	Melão	Ponkan	Mamão			
<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			
	Frango à camponesa 70g	Carne moída refogada 50g	Stroganoff de frango 70g	Iscas de carne 45g	Peito de frango à milanesa 50g			
	Polenta 100g	Farofa de couve 20g	Batata salsa refogada 50g	Purê de ervilha 60g	Couve refogada 50g			
	Salada de acelga 20g	Salada de repolho com tomate 30g	Salada de vagem 30g	Salada de cenoura 25g	Salada de couve-flor AF (orgânica) 20g			
<b>Lanche</b>	Banana	Laranja	Caqui	Manga	Maçã			
	Suco de laranja AF 200ml/ Sanduíche napolitano	Vitamina de manga (leite AF) 180ml / Flocos de milho sem açúcar 20g	Creme de morango 100g/ Flocos de milho sem açúcar 20g	Banana AF (orgânica) / Flocos de arroz 10g	Suco de uva AF 200 ml / Bolo de banana com aveia 60g			
<b>Jantar</b>	Arroz carreteiro 180g	Polenta com molho de frango - jantar 200g	Sopa de feijão com macarrão 180g	Quirera com molho de frango - jantar 200g	Sopa de abóbora com carne 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>1174,9</b>	<b>181,35</b>	<b>47,18</b>	<b>31,42</b>	<b>154,01</b>	<b>80,56</b>	<b>460,95</b>	<b>6,17</b>
	SEGUNDA 24/06	TERÇA 25/06	QUARTA 26/06	QUINTA 27/07	SEXTA 28/06			
<b>Desjejum</b>	Chá de camomila sem açúcar 190ml	Leite AF 190ml	Chá de erva doce sem açúcar 190ml	Leite AF 190ml	Chá de maçã com canela sem açúcar 190ml			
	Pão integral com manteiga AF 8g	Pão de leite com queijo 20g	Pão de forma com manteiga AF 8g	Pão de leite com queijo 20g	Pão integral com manteiga AF 8g			
<b>Colação</b>	Maçã	Kiwi	Banana	Caqui	Melão			
<b>Almoço</b>	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 ao molho roty (60g carne e 10g molho)	Frango à jardineira	Posta assada com molho (50g de carne e 20g de molho)	Iscas de frango grelhadas com açafrão 60g	Carne moída com tomate e cheiro verde 50g			
	Purê de batata 60g	Macarrão ao alho e óleo 65g	Quirera - almoço 60g	Chuchu refogado 50g	Farofa de cenoura AF (orgânica) 20g			
	Salada de vagem 30g	Salada de pepino 35g	Salada de acelga com cenoura 30g	Salada de tomate 40g	Salada de abobrinha AF (orgânica) 30g			
<b>Lanche</b>	Laranja	Mamão	Ponkan	Maçã	Banana			
	Vitamina de banana (leite AF) 180ml / Flocos de milho sem açúcar 20g	Creme de manga 100g / Aveia em flocos finos 20g	Suco de maçã 200ml / Sanduíche natural	Mamão/ Aveia em flocos finos 20g	Suco de laranja AF 200ml / Muffin de maçã e uvas passas 60g			
<b>Jantar</b>	Canja 200g	Sopa creme de batata salsa 200g	Polenta com molho de frango - jantar 200g	Sopa de abóbora com carne 180g	Risoto 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>A</b>	<b>C</b>	<b>Ca</b>	<b>Fe</b>
<b>CÁLCULO</b>	<b>1183,63</b>	<b>178,49</b>	<b>52,7</b>	<b>31,25</b>	<b>178,27</b>	<b>97,86</b>	<b>473,05</b>	<b>6,16</b>