



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

**CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ SINGULAR G**

**JUNHO**  
**2024**

*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

|                   | 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   |              |                 |             |
|                   | Pão de leite com manteiga 8g                              | Pão de forma com queijo 20g                              | Pão de integral com manteiga 8g                 | Pão de leite com queijo 20g                               | Pão de forma com manteiga 8g                            |              |                 |             |
| <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 à jardineira                                      | Carne moída com tomate e cheiro verde 50g       | Frango assado 50g   | Posta assada com molho (50g de carne e 20g de molho)    |              |                 |             |
|                   | Brócolis refogado 50g                                     | Creme de milho 60g                                       | Quibebe 50g                                     | Batata salsa refogada 50g                                 | Farofa de cenoura AF (orgânica) 20g                     |              |                 |             |
|                   | Salada de tomate 40g                                      | Salada de beterraba 35g                                  | Salada de couve-flor 20g                        | Salada de cenoura 25g                                     | Salada de alface AF (orgânica) 25g                      |              |                 |             |
|                   | Maçã  | Kiwi   | Maçã  | Caqui   | Ponkan  |              |                 |             |
| <b>Lanche</b>     | Suco de laranja 200ml/ Sanduíche natural                  | logurte de morango 120g / Flocos de milho sem açúcar 20g | Mamão/ Aveia em flocos finos 20g                | Mingau de aveia 200g/ Banana AF (orgânica)                | Suco de uva AF 200ml / Muffin de maçã com uva passa 60g |              |                 |             |
| <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>1256,43</b>  | <b>199,17</b>  | <b>50,38</b>                                    | <b>30,88</b>  | <b>A</b>  | <b>C</b>     | <b>Ca</b>       | <b>Fe</b>   |
|                   | <b>SEGUNDA 10/06</b>                                      | <b>TERÇA 11/06</b>                                       | <b>QUARTA 12/06</b>                             | <b>QUINTA 13/06</b>                                       | <b>SEXTA 14/06</b>                                      |              |                 |             |
| <b>Desjejum</b>   | Leite com canela 190ml                                    | Chá de camomila sem açúcar 190ml                         | Leite 190ml                                     | Chá de erva doce sem açúcar 190ml                         | Leite 190ml   |              |                 |             |
|                   | Pão de integral com manteiga 8g                           | Pão de leite com queijo 20g                              | Pão de forma com manteiga 8g                    | Bolo de banana com aveia 60g                              | Pão de leite com queijo 20g                             |              |                 |             |
| <b>Almoço</b>     | Arroz AF 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 AF 95g e feijão carioca AF 100g                   |              |                 |             |
|                   | Picadinho de carne 70g                                    | Frango ensopado 70g                                      | Almôndegas com molho 70g                        | Isclas de frango grelhadas 60g                            | Carne moída refogada 70g                                |              |                 |             |
|                   | Batata doce refogada 50g                                  | Macarrão ao alho e óleo 65g                              | Cenoura refogada 50g                            | Legumes sortidos (brócolis AF - orgânico)                 | Chuchu refogado 50g                                     |              |                 |             |
|                   | Salada de pepino 35g                                      | Salada de repolho com tomate 30g                         | Salada de abobrinha 30g                         | Salada de alface AF (orgânica) 25g                        | Salada de cenoura 25g                                   |              |                 |             |
|                   | Laranja   | Maçã   | Ponkan  | Mamão   | Ponkan  |              |                 |             |
| <b>Lanche</b>     | Vitamina de morango 180ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g | Suco de laranja 200ml / Muffin de maçã e uvas passas 60g | Creme de manga 100g / Aveia em flocos finos 20g | Vitamina de banana 180ml / Flocos de milho sem açúcar 20g | Mamão/ Flocos de arroz 10g                              |              |                 |             |
| <b>Jantar</b>     | Macarrão à bolonhesa- jantar 200g                         | Suco de laranja 200ml/ Pão com carne moída               | Polenta com molho de frango - jantar 200g       | Sopa camponesa 180g                                       | Risoto de frango com legumes 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>1119,4</b>   | <b>161,69</b>  | <b>52,45</b>                                    | <b>30,52</b>  | <b>A</b>  | <b>C</b>     | <b>Ca</b>       | <b>Fe</b>   |
|                   |   |  |   |   | <b>162,26</b>   | <b>74,69</b> | <b>458,24</b>   | <b>5,99</b> |



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

**CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ SINGULAR G**

**JUNHO**  
**2024**

*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

|                   | 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                          | Pão integral com manteiga AF 8g  | Muffin de maçã com uva passa 60g                               | Pão de forma com queijo 20g                                |              |                 |             |
| <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  | Iscas de carne 45g                                   | Peito de frango à milanesa 50g   | Carne moída refogada 50g                                       | Stroganoff de frango 70g                                   |              |                 |             |
|                   | Polenta 100g  | Creme de aipim 70g                                   | Purê de batatas mista 60g  | Farofa de couve 20g  | Brócolis refogado 50g                                      |              |                 |             |
|                   | Salada de acelga 20g  | Salada de cenoura 25g                                | Salada de couve-flor 20g   | Salada de repolho com tomate 30g                               | Salada de vagem 30g  |              |                 |             |
|                   | Melão   | Maçã   | Laranja AF (orgânica)  | Caqui  | Ponkan   |              |                 |             |
| <b>Lanche</b>     | Suco de laranja AF 200ml/<br>Sanduíche napolitano                       | Suco de uva 200 ml / Bolo de banana<br>com aveia 60g | Vitamina de manga (leite AF) 180ml /<br>Flocos de milho sem açúcar 20g | Banana / Flocos de arroz 10g                                   | Iogurte de morango 120g/ Flocos de<br>milho sem açúcar 20g |              |                 |             |
| <b>Jantar</b>     | Escondidinho de frango 170g   | Arroz carreteiro 180g                                | Sopa de feijão com macarrão 180g                                       | Quirera com molho de frango - jantar<br>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>CÁLCULO</b>    | <b>1132,04</b>  | <b>164,5</b>   | <b>48,93</b>   | <b>32,51</b>   | <b>A</b>   | <b>C</b>     | <b>Ca</b>       | <b>Fe</b>   |
|                   |   |  |  |  | <b>150</b>   | <b>66,64</b> | <b>480,29</b>   | <b>5,99</b> |
|                   | SEGUNDA 24/06   | TERÇA 25/06  | QUARTA 26/06   | QUINTA 27/07   | SEXTA 28/06  |              |                 |             |
| <b>Desjejum</b>   | Leite AF 190ml  | Chá de camomila sem açúcar 190ml                     | Leite AF 190ml   | Chá de erva doce sem açúcar 190ml                              | Leite AF com canela 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>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                              |              |                 |             |
|                   | Carne moída com tomate e cheiro<br>verde 50g                            | Iscas de frango grelhadas com açafrão<br>60g         | Barreado 70g   | Frango à jardineira  | Picadinho de carne 70g                                     |              |                 |             |
|                   | Quirera - almoço 60g  | Chuchu refogado 50g                                  | Farofa de banana 20g   | Macarrão ao alho e óleo 65g                                    | Purê de batata 60g   |              |                 |             |
|                   | Salada de pepino 35g  | Salada de tomate 40g                                 | Salada de acelga com cenoura 30g                                       | Salada de vagem 30g  | Salada de acelga com cenoura 30g                           |              |                 |             |
|                   | Laranja   | Banana   | Mamão  | Ponkan   | Maçã   |              |                 |             |
| <b>Lanche</b>     | Vitamina de banana (leite AF) 180ml /<br>Flocos de milho sem açúcar 20g | Suco de maçã 200ml / Sanduíche<br>natural            | Banana / Aveia em flocos finos 20g                                     | Suco de laranja AF 200ml / Muffin de<br>maçã e uvas passas 60g | Mamão/ Aveia em flocos finos 20g                           |              |                 |             |
| <b>Jantar</b>     | Canja 200g  | Sopa creme de batata salsa 200g                      | Polenta com almondegas ao molho<br>150 g                               | 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>CÁLCULO</b>    | <b>1119,83</b>  | <b>161,71</b>  | <b>52,47</b>   | <b>30,79</b>   | <b>A</b>   | <b>C</b>     | <b>Ca</b>       | <b>Fe</b>   |
|                   |   |  |  |  | <b>157,03</b>  | <b>77,42</b> | <b>412,13</b>   | <b>6,2</b>  |