



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

CARDÁPIO MATERNAL I (1 ano e 7 meses - 2anos e 11 meses) E MATERNAL ÚNICO SINGULAR G

JULHO
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 22/07	TERÇA 23/07	QUARTA 24/07	QUINTA 25/07	SEXTA 28/06			
Desjejum		Leite 190ml	Chá de camomila sem açúcar 190ml	Leite 190ml	Chá de erva doce sem açúcar 190ml			
Colação		Pão de leite com manteiga 8g	Pão integral com queijo 20g	Muffin de maçã com uva passa 60g	Pão integral com manteiga AF 8g			
Almoço		Laranja	Melão	Mamão	Banana			
		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 à camponesa 70g	Peito de frango à milanesa 50g	Almôndegas com molho (55g + 20g de molho)	Barreado 70g			
		Batata doce refogada 50g	Creme de milho 60g	Jardineira de legumes 50g	Farofa de cenoura 20g			
Lanche		Salada de pepino 35g	Salada de brócolis 30g	Salada de beterraba 35g	Salada de repolho verde com repolho roxo			
		Maçã	Laranja	Ponkan	Mamão			
Jantar		Suco de laranja 200ml/ Sanduíche natural	Suco de maçã 200ml/ Bolo de banana com aveia 60g	Vitamina de morango 180ml/ Flocos de arroz 10g	Mingau de aveia 200g/ Banana			
Jantar		Arroz carreteiro 180g	Polenta com molho de frango 200g	Macarrão à bolonhesa - jantar 200g	Sopa creme caipira 180g			
NUTRIENTES	ENERGIA (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINAS		MINERAIS	
CÁLCULO	1381,07	212,48	54,45	37,27	A	C	Ca	Fe
	172,08	93,21	492,91	7,08				
	SEGUNDA 29/07	TERÇA 30/07	QUARTA 31/07					
Desjejum	Leite 190ml	Chá de camomila sem açúcar 190ml	Leite 190ml					
Colação	Pão de leite com manteiga 8g	Pão integral com manteiga 8g	Pão de leite com queijo 20g					
Almoço	Maçã	Melão	Maçã					
	Arroz 95g e feijão preto 100g	Arroz 95g e feijão carioca 100g	Arroz 95g e feijão preto 100g					
	Carne moída refogada 70g (50g Carne + 20g de molho)	Ensopado caipira 110g	Frango ensopado 70g					
	Quirera 60g	Macarrão ao alho e óleo 65g	Brócolis refogado 50g					
Lanche	Salada de pepino 35g	Salada de alface 25g	Salada de acelga com cenoura 30g					
	Laranja	Banana	Ponkan					
Jantar	Vitamina de manga 180ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g	Suco de uva 200ml/ Sanduíche natural	Suco de laranja 200 ml/ Bolo de banana com aveia 60g					
Jantar	Risoto de frango com legumes 180g	Madalena de carne 170g	Canja 200g					
NUTRIENTES	ENERGIA (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINAS		MINERAIS	
CÁLCULO	1268,25	176,48	58,8	37,97	A	C	Ca	Fe
					202,59	77,87	569,41	6,17