



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 II E PRÉ RISOTOLÂNDIA C
JULHO
2024

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

	SEGUNDA 22/07	TERÇA 23/07	QUARTA 24/07	QUINTA 25/07	SEXTA 26/07			
Desjejum		Leite 190ml	Chá de camomila sem açúcar 190ml	Leite 190ml	Chá de erva doce sem açúcar 190ml			
Almoço		Pão de leite com manteiga 8g	Pão integral com queijo 20g	Pão de forma com manteiga 8g	Muffin de maçã com uva passa 60g			
		Arroz 95g e feijão carioca 100g	Arroz 95g e feijão preto 100g	Arroz 95g e feijão carioca 100g	Arroz 95g e feijão preto 100g			
		Peito de frango à milanesa 50g	Carne moída à camponesa 70g	Barreado 70g	Almôndegas com molho (55g + 20g de			
		Creme de milho 60g	Batata doce refogada 50g	Farofa de cenoura 20g	Jardineira de legumes 50g			
		Salada de brócolis 30g	Salada de pepino 35g	Salada de repolho verde com repolho roxo 30g	Salada de beterraba 35g			
Lanche		Maçã	Ponkan	Laranja	Maçã			
Jantar		Suco de laranja 200ml/ Bolo de banana com aveia 60g	Mingau de aveia 200g/ Banana	Suco de maçã 200ml/ Sanduíche natural	Iogurte de morango 120ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g			
		Macarrão à bolonhesa - jantar 200g	Polenta com molho de frango 200g	Arroz carreteiro 180g	Sopa creme caipira 180g			
NUTRIENTES	ENERGIA (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINAS		MINERAIS	
CÁLCULO	1233,43	197,72	45	31,11	A	C	Ca	Fe
	150,2	53,98	437,46	6,21				
	SEGUNDA 29/07	TERÇA 30/07	QUARTA 31/07					
Desjejum	Leite 190ml	Chá de camomila sem açúcar 190ml	Leite 190ml					
Almoço	Pão de leite com manteiga 8g	Pão integral com manteiga 8g	Pão de leite com queijo 20g					
	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)	Frango ensopado 70g	Ensopado caipira 110g					
	Macarrão ao alho e óleo 65g	Quirera 60g	Brócolis refogado 50g					
	Salada de pepino 35g	Salada de acelga com cenoura 30g	Salada de alface 25g					
Lanche	Ponkan	Banana	Ponkan					
Jantar	Creme de morango 100g/ Flocos de milho sem açúcar 20g	Suco de uva 200ml/ Sanduíche natural	Suco de laranja 200 ml/ Bolo de coco 50g					
	Risoto de frango com legumes 180g	Canja 200g	Madalena de carne 170g					
NUTRIENTES	ENERGIA (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINAS		MINERAIS	
CÁLCULO	1180,8	165,45	52,74	35,35	A	C	Ca	Fe
					199,1	67,06	552,4	5,43