



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 F**  
**JULHO**  
**2024**

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

	SEGUNDA 01/07	TERÇA 02/07	QUARTA 03/07	QUINTA 04/07	SEXTA 05/07			
<b>Desjejum</b>	Leite 190ml	Chá de erva doce sem açúcar 190ml	Leite 190ml					
	Pão de leite com manteiga 8g	Pão de forma com queijo 20g	Pão integral com manteiga 8g					
<b>Almoço</b>	Arroz 95g e feijão preto 100g	Arroz 95g e feijão carioca 100g	Arroz 95g e feijão preto 100g					
	Carne moída com tomate e cheiro verde 50g	Frango assado 70g	Picadinho de carne 70g					
	Legumes refogados 40g	Farofa de couve 20g	Macarrão ao alho e óleo 65g					
	Salada de pepino 35g	Salada de chuchu 25g	Salada de alface com tomate 35g					
	Maçã	Mamão	Melão					
<b>Lanche</b>	Suco de uva 200ml/ Sanduíche natural	logurte de morango 120ml/Flocos de milho sem açúcar 20g	Chá de maçã com canela sem açúcar 190ml/ Bolo de banana com aveia 60g					
<b>Jantar</b>	Sopa camponesa 180g	Escondidinho de frango 170g	Polenta à bolonhesa 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>1125,61</b>	<b>157,42</b>	<b>50,32</b>	<b>33,75</b>	<b>A</b>	<b>C</b>	<b>Ca</b>	<b>Fe</b>
					<b>170</b>	<b>50,64</b>	<b>452,1</b>	<b>5,47</b>
	SEGUNDA 08/07	TERÇA 09/07	QUARTA 10/07	QUINTA 11/07	SEXTA 14/06			
<b>Desjejum</b>			<b>RECESSO</b>					
<b>Almoço</b>								
<b>Lanche</b>								
<b>Jantar</b>								
<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>A</b>	<b>C</b>	<b>Ca</b>	<b>Fe</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 II E PRÉ RISOTOLÂNDIA F**  
**JULHO**  
**2024**

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

	SEGUNDA 15/07	TERÇA 16/07	QUARTA 17/07	QUINTA 18/07	SEXTA 19/07			
Desjejum								
Almoço								
Lanche								
Jantar								
<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>A</b>	<b>C</b>	<b>Ca</b>	<b>Fe</b>
	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			
<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>1233,43</b>	<b>197,72</b>	<b>45</b>	<b>31,11</b>	<b>A</b>	<b>C</b>	<b>Ca</b>	<b>Fe</b>
	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					
<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>1180,8</b>	<b>165,45</b>	<b>52,74</b>	<b>35,35</b>	<b>A</b>	<b>C</b>	<b>Ca</b>	<b>Fe</b>
					<b>199,1</b>	<b>67,06</b>	<b>552,4</b>	<b>5,43</b>