



CURITIBA

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

CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ 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 01/07	TERÇA 02/07	QUARTA 03/07	QUINTA 04/07	SEXTA 05/07			
Desjejum	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					
Almoço	Arroz 95g e feijão preto 100g	Arroz 95g e feijão carioca 100g	Arroz 95g e feijão preto 100g					
	Carne moída com tomate e cenoura 50g	Picadinho de carne 70g	Frango assado 70g					
	Quirera 60g	Legumes refogados 40g	Farofa de couve 20g					
	Salada de pepino 35g	Salada de alface com tomate 35g	Salada de chuchu 25g					
Lanche	Maçã	Melão	Mamão					
Jantar	Suco de uva 200ml/ Sanduíche natural	Chá de maçã com canela sem açúcar 190ml/ Bolo de banana com aveia 60g	logurte de morango 120ml/Flocos de milho sem açúcar 20g					
	Escondidinho de frango 170g	Sopa camponesa 180g	Polenta à bolonhesa 200g					
NUTRIENTES	ENERGIA (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINAS		MINERAIS	
CÁLCULO	1094,14	153,08	49,34	32,49	A	C	Ca	Fe
	SEGUNDA 10/06	TERÇA 11/06	QUARTA 12/06	QUINTA 13/06	SEXTA 14/06			
Desjejum								
Almoço								
Lanche								
Jantar								
NUTRIENTES	ENERGIA (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINAS		MINERAIS	
CÁLCULO					A	C	Ca	Fe
	SEGUNDA 17/06	TERÇA 18/06	QUARTA 19/06	QUINTA 20/06	SEXTA 21/06			
Desjejum								
Almoço								
Lanche								
Jantar								
NUTRIENTES	ENERGIA (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINAS		MINERAIS	
CÁLCULO					A	C	Ca	Fe



CURITIBA

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

CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ 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 24/06	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			
		Pão de leite com manteiga 8g	Pão integral com queijo 20g	Muffin de maçã com uva passa 60g	Pão de forma com manteiga 8g			
Almoço		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	Amidões com milho (50g + 20g de milho)	Barreado 70g			
		Batata doce refogada 50g	Creme de milho 60g	Jardineira de legumes 50g	Farofa de cenoura 20g			
		Salada de pepino 35g	Salada de brócolis 30g	Salada de beterraba 35g	Salada de repolho verde com repolho roxo 30g			
		Maçã	Laranja	Ponkan	Mamão			
Lanche	Suco de laranja 200ml/ Sanduíche natural	Suco de maçã 200ml/ Bolo de banana com aveia 60g	logurte de morango 120ml/ 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	
					A	C	Ca	Fe
CÁLCULO	1313,22	198,45	52,87	35,66	143,2	62,35	453,73	7,23
	SEGUNDA 29/07	TERÇA 30/07	QUARTA 31/07					
Desjejum	Leite 190ml	Chá de camomila sem açúcar 190ml	Leite 190ml					
	Pão de leite com manteiga 8g	Pão integral com manteiga 8g	Pão de leite com queijo 20g					
Almoço	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 milho)	Ensopado caipira 110g	Frango ensopado 70g					
	Quirera 60g	Macarrão ao alho e óleo 65g	Brócolis refogado 50g					
	Salada de pepino 35g	Salada de alface 25g	Salada de acelga com cenoura 30g					
	Laranja	Ponkan	Banana					
Lanche	Vitamina de manga 180ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g	Suco de uva 200ml/ Sanduíche natural	Suco de laranja 200 ml/ Bolo de coco 50g					
Jantar	Risoto de frango com legumes 180g	Madalena de carne 170g	Canja 200g					
NUTRIENTES	ENERGIA (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINAS		MINERAIS	
					A	C	Ca	Fe
CÁLCULO	1227,35	160,7	58,01	40,27	207,98	72,59	571,53	5,72