



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

*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  
 DIABETES COM CONTAGEM DE CARBOIDRATO JULHO  
 2024**

O CÁLCULO DE CARBOIDRATO POR ALIMENTO FOI FEITO COM BASE NO MANUAL DE CONTAGEM DE CARBOIDRATOS DA SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES (SBD) E DA TABELA DE COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS (TACO).

	<b>SEGUNDA 01/07</b>	<b>TERÇA 02/07</b>	<b>QUARTA 03/07</b>	<b>QUINTA 04/07</b>	<b>SEXTA 05/07</b>
<b>Desjejum</b>	Leite 190ml (9g CHO)	Chá de erva doce sem açúcar 190ml	Leite 190ml (9g CHO)		
	PÃO INTEGRAL (15g CHO) com manteiga 8g	PÃO INTEGRAL (15g CHO) com queijo 20g	PÃO INTEGRAL (15g CHO) com manteiga 8g		
<b>Almoço</b>	ARROZ INTEGRAL 95g (27g CHO) e feijão preto 100g (23g CHO)	ARROZ INTEGRAL 95g (27g CHO) e feijão carioca 100g (23g CHO)	ARROZ INTEGRAL 95g (27g CHO) e feijão preto 100g (23g CHO)		
	Carne moída com tomate e cheiro verde 50g	Frango assado 70g	Picadinho de carne 70g		
	Legumes refogados 40g	COUVE REFOGADA	CHUCHU REFOGADO		
	Salada de pepino 35g	Salada de chuchu 25g	Salada de alface com tomate 35g		
	Maçã (15g CHO)	Mamão 75g (11g CHO)	Melão 100g (6g CHO)		
<b>Lanche</b>	CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR/ SANDUÍCHE NATURAL INTEGRAL (28g CHO)	IOGURTE DE MORANGO DESNATADO DIET 120ML (6g CHO)/ Flocos de milho sem açúcar 20g (17g CHO)	Chá de maçã com canela sem açúcar 190ml/ Bolo de Banana com aveia 60g (43g CHO)		
<b>Jantar</b>	Sopa camponesa 180g (25g CHO)	Escondidinho de frango 170g (17g CHO)	Polenta à bolonhesa 200g (24g CHO)		
	<b>SEGUNDA 08/07</b>	<b>TERÇA 09/07</b>	<b>QUARTA 10/07</b>	<b>QUINTA 11/07</b>	<b>SEXTA 12/07</b>
<b>Desjejum</b>					
<b>Almoço</b>			<b>RECESSO</b>		
<b>Lanche</b>					
<b>Jantar</b>					
	<b>SEGUNDA 15/07</b>	<b>TERÇA 16/07</b>	<b>QUARTA 17/07</b>	<b>QUINTA 18/07</b>	<b>SEXTA 19/07</b>
<b>Desjejum</b>					
<b>Almoço</b>			<b>RECESSO</b>		
<b>Lanche</b>					
<b>Jantar</b>					



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

*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**  
**DIABETES COM CONTAGEM DE CARBOIDRATO JULHO**  
**2024**

O CÁLCULO DE CARBOIDRATO POR ALIMENTO FOI FEITO COM BASE NO MANUAL DE CONTAGEM DE CARBOIDRATOS DA SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES (SBD) E DA TABELA DE COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS (TACO).

	SEGUNDA 22/07	TERÇA 23/07	QUARTA 24/07	QUINTA 25/07	SEXTA 26/07
<b>Desjejum</b>		Leite 190ml (9g CHO)	Chá de camomila sem açúcar 190ml	Leite 190ml (9g CHO)	Chá de erva doce sem açúcar 190ml
		PÃO INTEGRAL (15g CHO) com manteiga 8g	PÃO INTEGRAL (15g CHO) com queijo 20g	PÃO INTEGRAL (15g CHO) com manteiga 8g	Muffin de Maçã e uvas passas 60g (44g CHO)
<b>Almoço</b>		ARROZ INTEGRAL 95g (27g CHO) e feijão carioca 100g (23g CHO)	ARROZ INTEGRAL 95g (27g CHO) e feijão preto 100g (23g CHO)	ARROZ INTEGRAL 95g (27g CHO) e feijão carioca 100g (23g CHO)	ARROZ INTEGRAL 95g (27g CHO) e feijão preto 100g (23g CHO)
		Peito de frango à milanesa 50g	Carne moída à camponesa 70g	Barreado 70g	Almôndegas com molho (55g + 20g de molho)
		Creme de milho 60g	Batata doce refogada 50g	CENOURA REFOGADA	Jardineira de legumes 50g
		Salada de brócolis 30g	Salada de pepino 35g	Salada de repolho verde com repolho roxo 30g	Salada de beterraba 35g
		Maçã (15g CHO)	Ponkan (9g CHO)	Laranja 100g (11g CHO)	Maçã (15g CHO)
<b>Lanche</b>	CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR/ Bolo de Banana com aveia 60g (43g CHO)	Mingau de aveia 200g (32g CHO) / Banana 110g (25g CHO)	CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR/ SANDUÍCHE NATURAL INTEGRAL (28g CHO)	IOGURTE DE MORANGO DESNATADO DIET 120ML (6g CHO)/ Flocos de milho sem açúcar 20g (17g CHO)	
<b>Jantar</b>	Macarrão à bolonhesa - jantar 200g (36g CHO)	Polenta com molho de frango - jantar 200g (22g CHO)	ARROZ CARRETEIRO INTEGRAL 180g (32g CHO)	Sopa creme caipira 180g (29g de CHO)	
	SEGUNDA 29/07	TERÇA 30/07	QUARTA 31/07		
<b>Desjejum</b>	Leite 190ml (9g CHO)	Chá de camomila sem açúcar 190ml	Leite 190ml (9g CHO)		
	PÃO INTEGRAL (15g CHO) com manteiga 8g	PÃO INTEGRAL (15g CHO) com manteiga 8g	PÃO INTEGRAL (15g CHO) com queijo 20g		
<b>Almoço</b>	ARROZ INTEGRAL 95g (27g CHO) e feijão preto 100g (23g CHO)	ARROZ INTEGRAL 95g (27g CHO) e feijão carioca 100g (23g CHO)	ARROZ INTEGRAL 95g (27g CHO) e feijão preto 100g (23g CHO)		
	Carne moída refogada 70g (50g Carne + 20g de molho)	Frango ensopado 70g	Ensopado caipira 110g		
	CHUCHU REFOGADO	Quirera 60g	Brócolis refogado 50g		
	Salada de pepino 35g	Salada de acelga com cenoura 30g	Salada de alface 25g		
	Ponkan (9g CHO)	Banana 110g (25g CHO)	Ponkan (9g CHO)		
<b>Lanche</b>	Creme de morango 100g (29g de CHO)/ Flocos de milho sem açúcar 20g (17g CHO)	CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR/ SANDUÍCHE NATURAL INTEGRAL (28g CHO)	CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR / Bolo de Banana com aveia 60g (43g CHO)		
<b>Jantar</b>	Risoto de frango com legumes 180g (18g CHO)	CANJA INTEGRAL 200g (22g CHO)	Madalena de carne 170g (17g CHO)		