



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 I (1 ano e 7 meses - 2anos e 11 meses) E MATERNAL ÚNICO** RISOTOLÂNDIA F  
**OUTUBRO**  
**2024**

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

		TERÇA 01/10	QUARTA 02/10	QUINTA 03/10	SEXTA 04/10			
<b>Desjejum</b>		Leite 190ml	Chá de camomila sem açúcar 190ml	Vitamina de banana 180ml	Pão de leite com queijo 20g			
		Pão de forma com manteiga 8g	Pão de leite com queijo 20g	Pão integral com manteiga 8g	Pão de integral com manteiga AF 8g			
<b>Colação</b>		Manga	Banana	Melancia	Maçã			
<b>Almoço</b>		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 refogada 70g (50g de carne e 20g de molho)	Iscas de frango com batata 60g	Barreado 70g	Peito de frango à milanesa 50g			
		Purê de batata 60g	Brócolis refogado 50g	Farofa de banana 20g	Legumes sortidos 50g			
		Salada de pepino 35g	Salada de acelga com cenoura 30g	Salada de alface 25g	Salada de vagem 30g			
		Maçã	Melão	Salada de frutas	Mamão			
<b>Lanche</b>		Suco de laranja / Sanduíche napolitano	Mamão/ Aveia em flocos finos 20g	Chá de maçã sem açúcar 190ml / Bolo de banana com aveia 60g	Vitamina de morango 180ml / Flocos de arroz 10g			
<b>Jantar</b>		Sopa camponesa 180g	Polenta à bolonhesa 200g	Quirera com molho de frango - jantar 200g	Macarrão 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>1144,29</b>	<b>172,48</b>	<b>47,35</b>	<b>31,43</b>	<b>A</b>	<b>C</b>	<b>Ca</b>	<b>Fe</b>
	<b>SEGUNDA 07/10</b>	<b>TERÇA 08/10</b>	<b>QUARTA 09/10</b>	<b>QUINTA 10/10</b>	<b>SEXTA 11/10</b>			
<b>Desjejum</b>		Leite 190ml	Chá de camomila sem açúcar 190ml	Leite 190ml	Chá de erva doce sem açúcar 190ml			
		Pão integral com manteiga AF 8g Melão	Pão de forma com queijo 20g Banana	Muffin de maçã com uva passa 60g Melancia	Pão integral com queijo 20g Maçã			
<b>Colação</b>								
<b>Almoço</b>		Arroz 95g e feijão preto 100g	Arroz 95g e feijão carioca 100g	Arroz 95g e feijão preto 100g	Arroz 95g e feijão preto 100g			
		Iscas de carne com açafrão 50g	Strogonoff de frango 70g	Bolinho de carne 60g (3 unidades de 20g)	Frango à parmegiana 70g			
		Polenta 100g	Brócolis refogado 50g	Macarrão ao alho e óleo 65g	Quibebe 50g			
		Salada de tomate 40g Melancia	Salada de acelga Maçã	Salada de alface 25g Melão	Salada de chuchu 25g Banana AF (orgânica)			
<b>Lanche</b>		Vitamina de manga 180ml / Flocos de milho sem açúcar	Suco de laranja 200ml / Sanduíche natural	Mamão / Aveia em flocos finos 20g	Vitamina de morango 180ml / Flocos de milho sem açúcar			
<b>Jantar</b>		Canja 200g	Madalena de carne 170g	Risoto de frango com legumes 180g	Sopa de feijão com legumes 180g			
<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>1165,35</b>	<b>165,53</b>	<b>54,15</b>	<b>34,07</b>	<b>A</b>	<b>C</b>	<b>Ca</b>	<b>Fe</b>
					<b>141,7</b>	<b>72,9</b>	<b>524,81</b>	<b>6,65</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 I (1 ano e 7 meses - 2anos e 11 meses) E MATERNAL ÚNICO** RISOTOLÂNDIA F  
**OUTUBRO**  
**2024**

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

	SEGUNDA 14/10	TERÇA 15/10	QUARTA 16/10	QUINTA 17/10	SEXTA 18/10			
<b>Desjejum</b>	Leite 190ml	Chá de camomila sem açúcar 190ml	Leite AF 190ml	Suco de uva 200ml	Chá de erva doce sem açúcar 190ml			
	Pão de forma com manteiga AF 8g	Pão de leite com queijo 10g	Pão integral com manteiga AF 8g	Pão de forma com queijo 20g	Muffin de maçã com uva passa 60g			
<b>Colação</b>	Manga	Maçã	Mamão	Melão	Melancia			
<b>Almoço</b>	Arroz 95g e feijão carioca 100g	Arroz 95g e feijão preto 100g	Arroz 95g e feijão carioca 100g	Arroz 95g e feijão preto 100g	Arroz 95g e feijão carioca 100g			
	Frango ensopado 70g	Picadinho de carne 70g	Peito de frango à milanesa 50g	Iscas de carne 45g	Iscas de frango com tomate 60g			
	Quirera 60g	Macarrão ao alho e óleo 65g	Legumes sortidos 50g	Creme de aipim 70g	Farofa de couve 20g			
	Salada de tomate com pepino 45g	Salada de brócolis 30g	Salada de beterraba 35g	Salada de alface 25g	Salada de abobrinha AF (orgânica) 30g			
<b>Lanche</b>	Banana	Laranja	Melão	Maçã	Mamão			
	Batida de maçã 190ml / Flocos de milho sem açúcar 20g	Banana/ Flocos de arroz 10g	Vitamina de manga (leite AF) 180ml / Flocos de milho sem açúcar 20g	Creme de morango (leite AF) / Flocos de arroz 10g	Mingau de aveia 200g / Banana			
<b>Jantar</b>	Polenta à bolonhesa 200g	Sopa camponesa 180g	Suco de laranja 200ml/ Pão de leite com carne moída	Sopa de batata doce com frango 180g	Arroz carreteiro 180g			
<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>A</b>	<b>C</b>	<b>Ca</b>	<b>Fe</b>
<b>CÁLCULO</b>	<b>1290,27</b>	<b>204,24</b>	<b>49,29</b>	<b>33,26</b>	<b>178,9</b>	<b>80,8</b>	<b>492,33</b>	<b>6,19</b>
	SEGUNDA 21/10	TERÇA 22/10	QUARTA 23/10	QUINTA 24/10	SEXTA 25/10			
<b>Desjejum</b>	Leite AF 190ml	Chá de camomila sem açúcar 190ml	Leite AF 190ml	Chá de erva doce sem açúcar 190ml	Leite AF 190ml			
	Pão de forma com manteiga AF 8g	Pão de leite com queijo 20g	Bolo de banana com aveia 60g	Pão integral com manteiga AF 8g	Pão de leite com queijo 20g			
<b>Colação</b>	Mamão	Melão	Laranja	Melão	Laranja			
<b>Almoço</b>	Arroz 95g e feijão preto 100g	Arroz 95g e feijão carioca 100g	Arroz 95g e feijão preto 100g	Arroz 95g e feijão carioca 100g	Arroz 95g e feijão preto 100g			
	Strogonoff de carne 70g	Frango à camponesa 70g	Iscas de carne 45g	Frango à parmegiana 70g	Carne moída com tomate e cheiro verde 50g			
	Brócolis refogado 50g	Polenta 100g	Creme de milho 60g	Chuchu refogado 50g	Legumes sortidos (brócolis AF - orgânico) 50g			
	Salada de tomate 40g	Salada de acelga	Salada de pepino AF (orgânico) 35g	Salada de beterraba 35g	Salada de alface 25g			
<b>Lanche</b>	Melancia	Maçã	Mamão	Banana	Maçã			
	Vitamina de morango (leite AF) 180ml / Flocos de milho sem açúcar 20g	Banana / Aveia em flocos finos 20g	Suco de maçã 200ml / Pão de leite com queijo	Creme de morango (leite AF) / Flocos de arroz 10g	Suco de uva 200ml / Muffin de maçã com uva passa 60g			
<b>Jantar</b>	Risoto de frango 200g	Sopa de lentilha com carne 180g	Escondidinho de frango 170g	Sopa de abóbora com carne 180g	Quirera com molho de frango 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>A</b>	<b>C</b>	<b>Ca</b>	<b>Fe</b>
<b>CÁLCULO</b>	<b>1153,53</b>	<b>161,26</b>	<b>53,14</b>	<b>35,07</b>	<b>158</b>	<b>93,6</b>	<b>520,74</b>	<b>6,63</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 I (1 ano e 7 meses - 2anos e 11 meses) E MATERNAL ÚNICO RISOTOLÂNDIA F**  
**OUTUBRO**  
**2024**

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

	SEGUNDA 28/10	TERÇA 29/10	QUARTA 30/10	QUINTA 31/10				
<b>Desjejum</b>	Leite 190ml	Chá de erva doce sem açúcar 190ml	Leite 190ml	Leite 190ml				
	Pão de leite com manteiga AF 8g	Pão integral com queijo 20g	Pão de leite com manteiga AF 8g	Pão francês com queijo 20g				
<b>Colação</b>	Maçã	Banana	Melão	Banana				
<b>Almoço</b>	Arroz 95g e feijão carioca 100g	Arroz 95g e feijão preto 100g	Arroz 95g e feijão carioca 100g	Arroz 95g e feijão preto 100g				
	Frango à jardineira 70g	Bolinho de carne 60g (3 unidades de 20g)	Frango ensopado 70g	Strogonoff de carne 70g				
	Macarrão ao alho e óleo 65g	Purê de batata 60g	Quirera 60g	Brócolis AF (orgânico) refogado 50g				
	Salada de tomate 40g	Salada de vagem com cenoura 30g	Salada de alface 25g	Salada de tomate 40g				
	Melão	Melancia	Maçã	Mamão				
<b>Lanche</b>	Suco de uva 200ml / Sanduíche natural	Vitamina de morango / Flocos de milho sem açúcar 20g	Mamão / Aveia em flocos finos 20g	Bolo de banana com aveia 60g / Suco de laranja 200ml				
<b>Jantar</b>	Arroz carreteiro 180g	Canja 200g	Sopa de feijão com macarrão 180g	Polenta com molho de frango 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>A</b>	<b>C</b>	<b>Ca</b>	<b>Fe</b>
<b>CÁLCULO</b>	<b>1201,85</b>	<b>176,36</b>	<b>50,77</b>	<b>34,5</b>	<b>144</b>	<b>82,8</b>	<b>445,95</b>	<b>6,23</b>