



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 SINGULAR E
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	
Desjejum		Leite 190ml	Chá de camomila sem açúcar 190ml	Vitamina de banana 180ml	Suco de uva 200ml	
		Pão de forma com manteiga 8g	Pão de leite com queijo 20g	Pão integral com manteiga 8g	Pão de leite com queijo 20g	
Colação		Melancia	Banana	Laranja	Maçã	
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	
		Peito de frango à milanesa 50g	Barreado 70g	Iscas de frango grelhadas 60g	Carne moída refogada 70g (50g de carne e 20g de molho)	
		Abobrinha colorida 50g	Farofa de couve 20g	Brócolis refogado 50g	Purê de batata 60g	
		Salada de vagem 30g	Salada de repolho 23g	Salada de acelga AF (orgânica) com cenoura 30g	Salada de pepino AF (orgânico) 35g	
	Melão	Maçã	Mamão	Melancia		
Lanche		Mamão/ Aveia em flocos finos 20g	Suco de laranja / Sanduíche napolitano	Vitamina de morango 180ml / Flocos de arroz 10g	Chá de maçã sem açúcar 190ml / Bolo de banana com aveia 60g	
Jantar		Sopa camponesa 180g	Polenta à bolonhesa 200g	Macarrão à bolonhesa 200g	Arroz carreteiro 180g	
NUTRIENTES	ENERGIA (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINAS	MINERAIS
	CÁLCULO	1144,29	172,48	47,35	31,43	A 125,8 C 102,41 Ca 403,87 Fe 6,24
	SEGUNDA 07/10	TERÇA 08/10	QUARTA 09/10	QUINTA 10/10	SEXTA 11/10	
Desjejum		Leite 190ml	Chá de camomila sem açúcar 190ml	Leite 190ml	Chá de erva doce sem açúcar 190ml	Leite 190ml
		Pão integral com manteiga AF 8g	Pão de forma com queijo 20g	Pão de leite com manteiga AF 8g	Muffin de maçã com uva passa 60g	Pão integral com queijo 20g
Colação		Melão	Banana	Manga	Maçã	Melão
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	Arroz 95g e feijão carioca 100g
		Iscas de carne com açafrão 50g	Frango à parmegiana 70g	Carne moída com tomate e cheiro verde 50g	Stroganoff de frango 70g	Bolinho de carne 60g (3 unidades de 20g)
		Polenta 100g	Quibebe 50g	Batata ensopada 50g	Jarreteira de legumes (crucífero AF - cozido) 50g	Macarrão ao alho e óleo 65g
		Salada de tomate 40g	Salada de couve-flor 20g	Salada de abobrinha 30g	Salada de repolho 23g	Salada de alface AF (orgânica) 25g
	Laranja	Maçã	Melão	Laranja	Banana	
Lanche		Vitamina de manga 180ml / Flocos de milho sem açúcar	Suco de laranja 200ml / Sanduíche natural	Vitamina de morango 180ml / Flocos de milho sem açúcar	Mamão/ Aveia em flocos finos 20g	Suco de uva 200ml / Bolo de banana com aveia 60g
Jantar		Canja 200g	Sopa cabocla 180g	Risoto de frango com legumes 180g	Sopa de feijão com legumes 180g	Quirera com molho de frango 200g
NUTRIENTES	ENERGIA (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINAS	MINERAIS
	CÁLCULO	1165,35	165,53	54,15	34,07	A 141,7 C 72,9 Ca 524,81 Fe 6,65



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 SINGULAR E
OUTUBRO
2024

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

	SEGUNDA 14/09	TERÇA 15/10	QUARTA 16/10	QUINTA 17/10	SEXTA 18/10			
Desjejum	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	Muffin de maçã com uva passa 60g	Pão de forma com queijo 20g	Pão integral com manteiga AF 8g			
Colação	Melão	Maçã	Mamão	Manga	Laranja			
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	Arroz 95g e feijão carioca 100g			
	Frango ensopado 70g	Iscas de carne 45g	Iscas de frango com tomate 60g	Picadinho de carne 70g	Peito de frango à milanesa 50g			
	Quirera 60g	Creme de aipim 70g	Brócolis refogado 50g	Farofa de cenoura AF (orgânica) 20g	Legumes sortidos 50g			
	Salada de tomate com pepino 45g	Salada de alface 25g	Salada de abobrinha 30g	Salada de brócolis AF (orgânico) 30g	Salada de beterraba AF (orgânica) 35g			
Lanche	Maçã	Mamão	Melancia	Laranja	Melão			
	Batida de maçã 190ml / Flocos de milho sem açúcar 20g	Vitamina de manga (leite AF) 180ml / Flocos de milho sem açúcar 20g	Mingau de aveia 200g / Banana	Banana/ Aveia em flocos finos 20g	Creme de morango (leite AF) / Flocos de arroz 10g			
Jantar	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			
NUTRIENTES	ENERGIA (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINAS	MINERAIS		
					A	C	Ca	Fe
CÁLCULO	1290,27	204,24	49,29	33,26	178,9	80,8	492,33	6,19
	SEGUNDA 21/10	TERÇA 22/10	QUARTA 23/10	QUINTA 24/10	SEXTA 25/10			
Desjejum	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	Pão integral com manteiga AF 8g	Bolo de banana com aveia 60g	Pão de forma com queijo 20g			
Colação	Melão	Laranja	Melão	Melancia	Laranja			
Almoço	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 parmegiana 70g	Carne moída com tomate e cheiro verde 50g	Frango à camponesa 70g	Iscas de carne 45g			
	Brócolis refogado 50g	Chuchu refogado 50g	Jardineira de legumes 50g	Polenta 100g	Creme de milho 60g			
	Salada de tomate 40g	Salada de beterraba 35g	Salada de alface 25g	Salada de repolho verde AF (orgânico) com repolho roxo 30g	Salada de chuchu AF (orgânico) 25g			
Lanche	Laranja	Mamão	Maçã	Banana	Maçã			
	Vitamina de morango 180ml / Flocos de milho sem açúcar 20g	Suco de maçã 200ml / Sanduíche natural	Banana / Aveia em flocos finos 20g	Suco de uva 200ml / Muffin de maçã com uva passa 60g	Creme de manga (leite AF) / Flocos de arroz 10g			
Jantar	Escondidinho de frango 170g	Sopa de lentilha com carne 180g	Risoto de frango 200g	Sopa de abóbora com carne 180g	Quirera com molho de frango 200g			
NUTRIENTES	ENERGIA (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINAS	MINERAIS		
					A	C	Ca	Fe
CÁLCULO	1153,53	161,26	53,14	35,07	158	93,6	520,74	6,63



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 SINGULAR E
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				
Desjejum	Leite 190ml	Chá de erva doce sem açúcar 190ml	Leite 190ml	Leite 190ml				
	Pão de leite com manteiga AF 8g	Pão de forma com queijo 20g	Pão integral com manteiga AF 8g	Pão leite com queijo 20g				
Colação	Maçã	Banana	Melão	Banana				
Almoço	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	Strogonoff de carne 70g	Frango à camponesa 70g	Bolinho de carne 60g (3 unidades de 20g)				
	Quirera 60g	Batata salsa cozida 50g	Macarrão ao alho e óleo 65g	Purê de batata 60g				
	Salada de tomate 40g	Salada de alface 25g	Salada de beterraba 35g	Salada de vagem com cenoura AF (orgânica) 30g				
	Melão	Laranja	Maçã	Laranja				
Lanche	Suco de uva 200ml / Sanduíche natural	Mamão / Aveia em flocos finos 20g	Vitamina de morango / Flocos de milho sem açúcar 20g	Bolo de cacau sem açúcar 60g / Suco de laranja 200ml				
Jantar	Arroz carreteiro 180g	Canja 200g	Sopa de feijão com macarrão 180g	Polenta com molho de frango 200g				
NUTRIENTES	ENERGIA (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINAS		MINERAIS	
					A	C	Ca	Fe
CÁLCULO	1201,85	176,36	50,77	34,5	144	82,8	445,95	6,23