



Júliana R. dos Guedes
Júliana 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 I (1 ano e 7 meses - 2anos e 11 meses) E MATERNAL ÚNICO SEM ALIMENTOS ÁCIDOS OUTUBRO 2024

RISOTOLÂNDIA F

		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
Colação		Pão de forma com manteiga 8g	Pão de leite com queijo 20g	Pão integral com manteiga 8g	Pão de leite com queijo 20g
Almoço		Manga	Banana	Melancia	Maçã
		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 SEM TOMATE	Iscas de frango com batata 60g	CARNE MOÍDA SEM TOMATE	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	MANGA	Mamão
Lanche		SUCO DE MAÇÃ / PÃO DE LEITE COM QUEIJO	Mamão/ Aveia em flocos finos 20g	Chá de maçã sem açúcar 190ml / Bolo de banana com aveia 60g	VITAMINA DE BANANA 180ml / Flocos de arroz 10g
Jantar		Sopa camponesa 180g	POLENTA À BOLONHESA SEM CORANTE E TOMATE	SOPA CREME CAIPIRA	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO
	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	Muffin de maçã com uva passa 60g	Pão integral com queijo 20g	Pão de leite com manteiga AF 8g
Colação	Melão	Banana	Melancia	Maçã	Melão
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
	Iscas de carne com açafrão 50g	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS	Bolinho de carne 60g (3 unidades de 20g)	PEITO DE FRANGO À MILANESA	CARNE MOÍDA SEM TOMATE
	Polenta 100g	Brócolis refogado 50g	Macarrão ao alho e óleo 65g	Quibebe 50g	Purê de batata 60g
	SALADA DE BETERRABA	Salada de acelga	Salada de alface 25g	Salada de chuchu 25g	Salada de abobrinha AF (orgânica) 30g
	Melancia	Maçã	Melão	Banana AF (orgânica)	MAÇÃ
Lanche	Vitamina de manga 180ml / Flocos de milho sem açúcar	SUCO DE MAÇÃ 200ml / PÃO DE LEITE COM QUEIJO	Mamão / Aveia em flocos finos 20g	VITAMINA DE BANANA 180ml / Flocos de milho sem açúcar	Suco de uva 200ml / Bolo de banana com aveia 60g
Jantar	Canja 200g	PURÊ DE BATATA + CARNE MOÍDA SEM TOMATE	Risoto de frango com legumes 180g	Sopa de feijão com legumes 180g	SOPA CREME CAIPIRA



Juliana R. dos 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 I (1 ano e 7 meses - 2anos e 11 meses) E MATERNAL ÚNICO SEM ALIMENTOS ÁCIDOS OUTUBRO 2024

RISOTOLÂNDIA F

	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	Pão integral com manteiga AF 8g	Pão de forma com queijo 20g	Muffin de maçã com uva passa 60g
Colação	Manga	Maçã	Mamão	Melão	Melancia
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 SEM TOMATE	ISCAS DE CARNE	Peito de frango à milanesa 50g	Iscas de carne 45g	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS
	POLENTA	Macarrão ao alho e óleo 65g	Legumes sortidos 50g	Creme de aipim 70g	COUVE REFOGADA
	SALADA DE PEPINO	Salada de brócolis 30g	Salada de beterraba 35g	Salada de alface 25g	Salada de abobrinha AF (orgânica) 30g
	Banana	MAÇÃ	Melão	Maçã	Mamão
Lanche	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 MANGA / Flocos de arroz 10g	Mingau de aveia 200g / Banana
Jantar	POLENTA À BOLONHESA SEM CORANTE E TOMATE	Sopa camponesa 180g	SUCO DE MAÇÃ 200ml/ PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA	Sopa de batata doce com frango 180g	RISOTO DE LEGUMES
	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	Bolo de banana com aveia 60g	Pão integral com manteiga AF 8g	Pão de leite com queijo 20g
Colação	Mamão	Melão	MAÇÃ	Melão	MAÇÃ
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
	ISCAS DE CARNE	FRANGO ENSOPADO SEM TOMATE	Iscas de carne 45g	PEITO DE FRANGO À MILANESA	CARNE MOÍDA SEM TOMATE
	Brócolis refogado 50g	Polenta 100g	Creme de milho 60g	Chuchu refogado 50g	Legumes sortidos (brócolis AF - orgânico) 50g
	SALADA DE BETERRABA	Salada de acelga	Salada de pepino AF (orgânico) 35g	Salada de beterraba 35g	Salada de alface 25g
	Melancia	Maçã	Mamão	Banana	Maçã
Lanche	VITAMINA DE BANANA (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 MANGA / Flocos de arroz 10g	Suco de uva 200ml / Muffin de maçã com uva passa 60g
Jantar	RISOTO DE LEGUMES	Sopa de lentilha com carne 180g	PURÊ DE BATATA + ISCAS DE FRANGO	Sopa de abóbora com carne 180g	SOPA CREME CAIPIRA



**CARDÁPIO MATERNAL I (1 ano e 7 meses - 2anos e 11 meses) E MATERNAL ÚNICO
SEM ALIMENTOS ÁCIDOS OUTUBRO
2024**

RISOTOLÂNDIA F

Juliana R. dos 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

	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
Colação	Pão de leite com manteiga AF 8g Maçã	Pão integral com queijo 20g Banana	Pão de leite com manteiga AF 8g Melão	Pão francês com queijo 20g Banana
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
	FRANGO ENSOPADO SEM TOMATE	Bolinho de carne 60g (3 unidades de 20g)	FRANGO ENSOPADO SEM TOMATE	ISCAS DE CARNE
	Macarrão ao alho e óleo 65g	Purê de batata 60g	POLENTA	Brócolis AF (orgânico) refogado 50g
	SALADA DE BETERRABA	Salada de vagem com cenoura 30g	Salada de alface 25g	SALADA DE BETERRABA
Lanche	Melão	Melancia	Maçã	Mamão
	Suco de uva 200ml / PÃO DE LEITE COM QUEIJO	VITAMINA DE BANANA / Flocos de milho sem açúcar 20g	Mamão / Aveia em flocos finos 20g	Bolo de banana com aveia 60g / SUCO DE MAÇÃ 200ml
Jantar	RISOTO DE LEGUMES	Canja 200g	Sopa de feijão com macarrão 180g	POLENTA À BOLONHESA SEM CORANTE E TOMATE