



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

CARDÁPIO MATERNAL I (1 ano e 7 meses - 2anos e 11 meses) E MATERNAL ÚNICO SEM LEITE E BEBIDA VEGETAL OUTUBRO 2024

RISOTOLÂNDIA F

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

		TERÇA 01/10	QUARTA 02/10	QUINTA 03/10	SEXTA 04/10
Desjejum		SUCO DE MAÇÃ	Chá de camomila sem açúcar 190ml	CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR	Suco de uva 200ml
Colação		PÃO SEM LEITE com MANTEIGA DE COCO Manga	PÃO SEM LEITE com PATÊ DE GRÃO DE BICO Banana	PÃO SEM LEITE com MANTEIGA DE COCO Melancia	PÃO SEM LEITE com PATÊ DE GRÃO DE BICO 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
		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 SEM LEITE	Brócolis refogado 50g	Farofa de banana 20g	Legumes sortidos 50g
		Salada de pepino 35g Maçã	Salada de acelga com cenoura 30g Melão	Salada de alface 25g Salada de frutas	Salada de vagem 30g Mamão
Lanche		Suco de laranja / SANDUÍCHE VEGANO	Mamão/ Aveia em flocos finos 20g	Chá de maçã sem açúcar 190ml / Bolo de banana com aveia 60g	CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR / Flocos de arroz 10g
Jantar		Sopa camponesa 180g	Polenta à bolonhesa 200g	Quirera com molho de frango - jantar 200g	Macarrão à bolonhesa 200g
	SEGUNDA 07/10	TERÇA 08/10	QUARTA 09/10	QUINTA 10/10	SEXTA 11/10
Desjejum	SUCO DE UVA	Chá de camomila sem açúcar 190ml	SUCO DE LARANJA	Chá de erva doce sem açúcar 190ml	SUCO DE MAÇÃ
Colação	PÃO SEM LEITE com MANTEIGA DE COCO Melão	PÃO SEM LEITE com PATÊ DE GRÃO DE BICO Banana	Muffin de maçã com uva passa 60g	PÃO SEM LEITE com PATÊ DE GRÃO DE BICO Maçã	PÃO SEM LEITE com MANTEIGA DE COCO 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)	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS	Carne moída com tomate e cheiro verde 50g
	Polenta 100g	Brócolis refogado 50g	Macarrão ao alho e óleo 65g	Quibebe 50g	PURÊ DE BATATA SEM LEITE
	Salada de tomate 40g Melancia	Salada de acelga Maçã	Salada de alface 25g Melão	Salada de chuchu 25g Banana AF (orgânica)	Salada de abobrinha AF (orgânica) 30g Laranja
Lanche	SUCO DE LARANJA / Flocos de milho sem açúcar	Suco de laranja 200ml / SANDUÍCHE VEGANO	Mamão / Aveia em flocos finos 20g	CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR / Flocos de milho sem açúcar	Suco de uva 200ml / Bolo de banana com aveia 60g
Jantar	Canja 200g	MADALENA DE CARNE SEM LEITE	Risoto de frango com legumes 180g	Sopa de feijão com legumes 180g	Quirera com molho de frango 200g
	SEGUNDA 14/09	TERÇA 15/10	QUARTA 16/10	QUINTA 17/10	SEXTA 18/10
Desjejum	SUCO DE UVA	Chá de camomila sem açúcar 190ml	SUCO DE MAÇÃ	Suco de uva 200ml	Chá de erva doce sem açúcar 190ml
Colação	PÃO SEM LEITE com MANTEIGA DE COCO Manga	PÃO SEM LEITE com PATÊ DE GRÃO DE BICO Maçã	PÃO SEM LEITE com MANTEIGA DE COCO Mamão	PÃO SEM LEITE com PATÊ DE GRÃO DE BICO Melão	Muffin de maçã com uva passa 60g 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 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	POLENTA	Farofa de couve 20g
	Salada de tomate com pepino 45g Banana	Salada de brócolis 30g Laranja	Salada de beterraba 35g Melão	Salada de alface 25g Maçã	Salada de abobrinha AF (orgânica) 30g Mamão
Lanche	SUCO DE MAÇÃ / Flocos de milho sem açúcar 20g	Banana/ Flocos de arroz 10g	SUCO DE LARANJA/ Flocos de milho sem açúcar 20g	BANANA / Flocos de arroz 10g	AVEIA EM FLOCOS FINOS / Banana
Jantar	Polenta à bolonhesa 200g	Sopa camponesa 180g	Suco de laranja 200ml/ PÃO SEM LEITE com carne moída	Sopa de batata doce com frango 180g	Arroz carreteiro 180g



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

CARDÁPIO MATERNAL I (1 ano e 7 meses - 2anos e 11 meses) E MATERNAL ÚNICO SEM LEITE E BEBIDA VEGETAL OUTUBRO 2024

RISOTOLÂNDIA F

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 21/10	TERÇA 22/10	QUARTA 23/10	QUINTA 24/10	SEXTA 25/10
Desjejum	SUCO DE MAÇÃ	Chá de camomila sem açúcar 190ml	SUCO DE LARANJA	Chá de erva doce sem açúcar 190ml	SUCO DE MAÇÃ
	PÃO SEM LEITE com MANTEIGA DE COCO	PÃO SEM LEITE com PATÊ DE GRÃO DE BICO	Bolo de banana com aveia 60g	PÃO SEM LEITE com MANTEIGA DE COCO	PÃO SEM LEITE com PATÊ DE GRÃO DE BICO
Colação	Mamão	Melão	Laranja	Melão	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
	ISCAS DE CARNE	Frango à camponesa 70g	Iscas de carne 45g	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS	Carne moída com tomate e cheiro verde 50g
	Brócolis refogado 50g	Polenta 100g	QUIRERA	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
	Melancia	Maçã	Mamão	Banana	Maçã
Lanche	SUCO DE UVA / Flocos de milho sem açúcar 20g	Banana / Aveia em flocos finos 20g	Suco de maçã 200ml / PÃO SEM LEITE com queijo	BANANA / Flocos de arroz 10g	Suco de uva 200ml / Muffin de maçã com uva passa 60g
Jantar	Risoto de frango 200g	Sopa de lentilha com carne 180g	ESCONDIDINHO DE FRANGO SEM LEITE	Sopa de abóbora com carne 180g	Quirera com molho de frango 200g
	SEGUNDA 28/10	TERÇA 29/10	QUARTA 30/10	QUINTA 31/10	
Desjejum	SUCO DE MAÇÃ	Chá de erva doce sem açúcar 190ml	SUCO DE MAÇÃ	SUCO DE UVA	
	PÃO SEM LEITE com MANTEIGA DE COCO	PÃO SEM LEITE com PATÊ DE GRÃO DE BICO	PÃO SEM LEITE com MANTEIGA DE COCO	Pão francês com PATÊ DE GRÃO DE BICO	
Colação	Maçã	Banana	Melão	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 à jardineira 70g	Bolinho de carne 60g (3 unidades de 20g)	Frango ensopado 70g	ISCAS DE CARNE	
	Macarrão ao alho e óleo 65g	PURÊ DE BATATA SEM LEITE	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	
Lanche	Suco de uva 200ml / SANDUÍCHE VEGANO	SUCO DE LARANJA / Flocos de milho sem açúcar 20g	Mamão / Aveia em flocos finos 20g	Bolo de banana com aveia 60g / Suco de laranja 200ml	
Jantar	Arroz carreteiro 180g	Canja 200g	Sopa de feijão com macarrão 180g	Polenta com molho de frango 200g	