



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 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		LEITE DE SOJA	Chá de camomila sem açúcar 190ml	VITAMINA DE BANANA COM LEITE DE SOJA 180ml	Suco de uva 200ml	
		PÃO SEM LEITE com MANTEIGA DE COCO	PÃO SEM LEITE com PATÊ DE GRÃO DE BICO	PÃO SEM LEITE com MANTEIGA DE COCO	PÃO SEM LEITE com PATÊ DE GRÃO DE BICO	
Colação		Manga	Banana	Melancia	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	Salada de acelga com cenoura 30g	Salada de alface 25g	Salada de vagem 30g	
		Maçã	Melão	Salada de frutas	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	VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 180ml / 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		LEITE DE SOJA	Chá de camomila sem açúcar 190ml	LEITE DE SOJA	Chá de erva doce sem açúcar 190ml	LEITE DE SOJA
		PÃO SEM LEITE com MANTEIGA DE COCO	PÃO SEM LEITE com PATÊ DE GRÃO DE BICO	Muffin de maçã com uva passa 60g	PÃO SEM LEITE com PATÊ DE GRÃO DE BICO	PÃO SEM LEITE com MANTEIGA DE COCO
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)	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	Salada de acelga	Salada de alface 25g	Salada de chuchu 25g	Salada de abobrinha AF (orgânica) 30g
	Melancia	Maçã	Melão	Banana AF (orgânica)	Laranja	
Lanche		VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA 180ml / Flocos de milho sem açúcar	Suco de laranja 200ml / SANDUÍCHE VEGANO	Mamão / Aveia em flocos finos 20g	VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 180ml / 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		LEITE DE SOJA	Chá de camomila sem açúcar 190ml	LEITE DE SOJA	Suco de uva 200ml	Chá de erva doce sem açúcar 190ml
		PÃO SEM LEITE com MANTEIGA DE COCO	PÃO SEM LEITE com PATÊ DE GRÃO DE BICO	PÃO SEM LEITE com MANTEIGA DE COCO	PÃO SEM LEITE com PATÊ DE GRÃO DE BICO	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 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	Salada de brócolis 30g	Salada de beterraba 35g	Salada de alface 25g	Salada de abobrinha AF (orgânica) 30g
	Banana	Laranja	Melão	Maçã	Mamão	
Lanche		BATIDA DE MAÇÃ COM LEITE DE SOJA / Flocos de milho sem açúcar 20g	Banana/ Flocos de arroz 10g	VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA / Flocos de milho sem açúcar 20g	CREME DE MORANGO COM LEITE DE SOJA / Flocos de arroz 10g	MINGAU DE AVEIA COM LEITE DE SOJA / 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 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 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	LEITE DE SOJA	Chá de camomila sem açúcar 190ml	LEITE DE SOJA	Chá de erva doce sem açúcar 190ml	LEITE DE SOJA
	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 Melancia	Salada de acelga Maçã	Salada de pepino AF (orgânico) 35g Mamão	Salada de beterraba 35g Banana	Salada de alface 25g Maçã
Lanche	VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA (leite AF) 180ml / Flocos de milho sem açúcar 20g	Banana / Aveia em flocos finos 20g	Suco de maçã 200ml / PÃO SEM LEITE com PATÊ DE GRÃO DE BICO	CREME DE MORANGO COM LEITE DE SOJA / 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	LEITE DE SOJA	Chá de erva doce sem açúcar 190ml	LEITE DE SOJA	LEITE DE SOJA	
	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 Melão	Salada de vagem com cenoura 30g Melancia	Salada de alface 25g Maçã	Salada de tomate 40g Mamão	
Lanche	Suco de uva 200ml / SANDUÍCHE VEGANO	VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA / 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	