



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 RISO TOLÂNDIA F SEM OVOS OUTUBRO 2024

		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		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	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS	
		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		
Lanche		Suco de laranja / Sanduíche napolitano	Mamão/ Aveia em flocos finos 20g	Cna de maça sem açúcar 190ml / BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM OVOS	Vitamina de morango 180ml / Flocos de arroz 10g	
Jantar		Sopa camponesa 180g	Polenta à bolonhesa 200g	Quirera com molho de frango - jantar 200g	MACARRÃO SEM OVOS À BOLONHESA	
	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	BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM OVOS	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	Strogonoff de frango 70g	CARNE MOÍDA REFOGADA	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS	Carne moída com tomate e cheiro verde 50g
		Polenta 100g	Brócolis refogado 50g	ACARRÃO SEM OVOS AO ALHO E ÓLEO	Quibebe 50g	Purê de batata 60g
		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 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	Suco de uva 200ml / BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM OVOS
Jantar		Canja 200g	Madalena de carne 170g	Risoto de frango com legumes 180g	SOPA CAMPONESA	Quirera com molho de frango 200g



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 RISOTOLÂNDIA F SEM OVOS OUTUBRO 2024

	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	BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM OVOS
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	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS	Isclas de carne 45g	Isclas de frango com tomate 60g
	Quirera 60g	ACARRÃO SEM OVOS AO ALHO E ÓLEO	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
	Banana	Laranja	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 morango (leite AF) / Flocos de arroz 10g	Mingau de aveia 200g / Banana
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
	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 SEM OVOS	Pão integral com manteiga AF 8g	Pão de leite com queijo 20g
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
	Strogonoff de carne 70g	Frango à camponesa 70g	Isclas de carne 45g	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS	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
	Melancia	Maçã	Mamão	Banana	Maçã
Lanche	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 / BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM OVOS
Jantar	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



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

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

	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 integral com queijo 20g	Pão de leite com manteiga AF 8g	Pão francês com queijo 20g
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	CARNE MOÍDA REFOGADA	Frango ensopado 70g	Strogonoff de carne 70g
	MACARRÃO SEM OVOS AO ALHO E ÓLEO	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
Lanche	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 SEM OVOS / Suco de laranja 200ml
Jantar	Arroz carreteiro 180g	Canja 200g	SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO SEM OVOS E GLÚTEN	Polenta com molho de frango 200g