



*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 SINGULAR A**  
**CONSTIPAÇÃO OUTUBRO**  
**2024**

		<b>TERÇA 01/10</b>	<b>QUARTA 02/10</b>	<b>QUINTA 03/10</b>	<b>SEXTA 04/10</b>	
<b>Desjejum</b>		Leite 190ml	Chá de camomila sem açúcar 190ml	Vitamina de banana 180ml	Suco de uva 200ml	
		PÃO INTEGRAL com manteiga 8g	PÃO INTEGRAL com queijo 20g	Pão integral com manteiga 8g	PÃO INTEGRAL com queijo 20g	
<b>Colação</b>		Melancia	MANGA	Laranja	MAMÃO	
<b>Almoço</b>		ARROZ INTEGRAL e feijão carioca 100g	ARROZ INTEGRAL e feijão preto 100g	ARROZ INTEGRAL e feijão carioca 100g	ARROZ INTEGRAL e feijão preto 100g	
		Carne moída refogada 70g (50g de carne e 20g de molho)	Iscas de frango grelhadas 60g	Barreado 70g	Peito de frango à milanesa 50g	
		CREME DE MILHO	Brócolis refogado 50g	COUVE REFOGADA	Abobrinha colorida 50g	
		Salada de couve-flor 20g	Salada de acelga com cenoura 30g	Salada de repolho verde AF (orgânico) com repolho roxo 30g	Salada de vagem 30g	
		MAMÃO	Melão	Melancia	Mamão	
<b>Lanche</b>		Suco de laranja / SANDUÍCHE NAPOLITANO INTEGRAL	Mamão/ Aveia em flocos finos 20g	Chá de maçã sem açúcar 190ml / Bolo de banana com aveia 60g	Vitamina de morango 180ml / Flocos de arroz 10g	
<b>Jantar</b>		Sopa camponesa 180g	Polenta à bolonhesa 200g	ARROZ CARRETEIRO INTEGRAL	Macarrão à bolonhesa 200g	
	<b>SEGUNDA 07/10</b>	<b>TERÇA 08/10</b>	<b>QUARTA 09/10</b>	<b>QUINTA 10/10</b>	<b>SEXTA 11/10</b>	
<b>Desjejum</b>		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 INTEGRAL com queijo 20g	Muffin de maçã com uva passa 60g	PÃO INTEGRAL com manteiga AF 8g	Pão integral com queijo 20g
<b>Colação</b>		Melão	MANGA	Manga	MAMÃO	Melão
<b>Almoço</b>		ARROZ INTEGRAL e feijão carioca 100g	ARROZ INTEGRAL e feijão preto 100g	ARROZ INTEGRAL e feijão carioca 100g	ARROZ INTEGRAL e feijão preto 100g	ARROZ INTEGRAL e feijão carioca 100g
		Iscas de carne com açafrão 50g	Strogonoff de frango 70g	Bolinho de carne 60g (3 unidades de 20g)	Frango à parmegiana 70g	Carne moída com tomate e cheiro verde 50g
		CENOURA REFOGADA	Jardineira de legumes 50g	COUVE-FLOR REFOGADA	Quibebe 50g	CHUCHU REFOGADO
		Salada de tomate 40g	Salada de repolho 23g	Salada de alface 25g	Salada de pepino AF (orgânico) 35g	Salada de abobrinha AF (orgânica) 30g
	Laranja	MAMÃO	Melão	MANGA AF (orgânica)	Laranja	
<b>Lanche</b>		Vitamina de banana 180ml / Flocos de milho sem açúcar	Suco de laranja 200ml / SANDUÍCHE NATURAL INTEGRAL	Mamão / Aveia em flocos finos 20g	Vitamina de morango 180ml / Flocos de milho sem açúcar	Suco de uva 200ml / / Bolo de banana com aveia 60g
<b>Jantar</b>		CANJA INTEGRAL	Sopa cabocla 180g	Risoto de frango com legumes 180g	Sopa de feijão com legumes 180g	Quirera com molho de frango 200g



**CARDÁPIO MATERNAL I (1 ano e 7 meses - 2anos e 11 meses) E MATERNAL ÚNICO SINGULAR A**  
**CONSTIPAÇÃO 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

	<b>SEGUNDA 14/09</b>	<b>TERÇA 15/10</b>	<b>QUARTA 16/10</b>	<b>QUINTA 17/10</b>	<b>SEXTA 18/10</b>
<b>Desjejum</b>	Leite 190ml	Chá de camomila sem açúcar 190ml	Leite AF 190ml	Suco de uva 200ml	Chá de erva doce sem açúcar 190ml
	PÃO INTEGRAL com manteiga AF 8g	PÃO INTEGRAL com queijo 10g	Pão integral com manteiga AF 8g	PÃO INTEGRAL com queijo 20g	Muffin de maçã com uva passa 60g
<b>Colação</b>	Melão	MAMÃO	Mamão	Manga	Laranja
<b>Almoço</b>	ARROZ INTEGRAL e feijão carioca 100g	ARROZ INTEGRAL e feijão preto 100g	ARROZ INTEGRAL e feijão carioca 100g	ARROZ INTEGRAL e feijão preto 100g	ARROZ INTEGRAL 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	Batata doce cozida 50g	Legumes sortidos 50g	CHUCHU REFOGADO	COUVE REFOGADA
	Salada de tomate com pepino 45g	Salada de brócolis 30g	Salada de beterraba 35g	Salada de alface AF (orgânica) 25g	Salada de abobrinha AF (orgânica) 30g
	Laranja	Melancia	Melão	MANGA	Mamão
<b>Lanche</b>	Batida de maçã 190ml / Flocos de milho sem açúcar 20g	Mingau de aveia 200g / MANGA	Vitamina de manga (leite AF) 180ml / Flocos de milho sem açúcar 20g	Creme de morango (leite AF) / Flocos de arroz 10g	MANGA/ Flocos de arroz 10g
<b>Jantar</b>	Polenta à bolonhesa 200g	Sopa camponesa 180g	Suco de laranja 200ml/ PÃO INTEGRAL com carne moída	Sopa de batata doce AF (orgânica) com frango 180g - MIB, MID	ARROZ CARRETEIRO INTEGRAL
	<b>SEGUNDA 21/10</b>	<b>TERÇA 22/10</b>	<b>QUARTA 23/10</b>	<b>QUINTA 24/10</b>	<b>SEXTA 25/10</b>
<b>Desjejum</b>	Leite AF 190ml	Chá de camomila sem açúcar 190ml	Leite AF 190ml	Chá de erva doce sem açúcar 190ml	Leite AF 190ml
	PÃO INTEGRAL com manteiga AF 8g	PÃO INTEGRAL com queijo 20g	Bolo de banana com aveia 60g	Pão integral com manteiga AF 8g	PÃO INTEGRAL com queijo 20g
<b>Colação</b>	Melão	Laranja	Melão	Melancia	Laranja
<b>Almoço</b>	ARROZ INTEGRAL e feijão preto 100g	ARROZ INTEGRAL e feijão carioca 100g	ARROZ INTEGRAL e feijão preto 100g	ARROZ INTEGRAL e feijão carioca 100g	ARROZ INTEGRAL e feijão preto 100g
	Strogonoff de carne 70g	Frango à camponesa 70g	Iscas de carne 45g	Frango à parmegiana 70g	Carne moída com tomate e cheiro verde 50g
	Brócolis refogado 50g	CENOURA REFOGADA	Creme de milho 60g	Chuchu refogado 50g	Jardineira de legumes (chuchu AF - orgânico) 50g
	Salada de tomate 40g	Salada de repolho 23g	Salada de pepino 35g	Salada de beterraba AF (orgânica) 35g	Salada de alface 25g
	Laranja	MAMÃO	Mamão	MANGA	MAMÃO
<b>Lanche</b>	Vitamina de morango 180ml / Flocos de milho sem açúcar 20g	MANGA / Aveia em flocos finos 20g	Suco de maçã 200ml / SANDUÍCHE NATURAL INTEGRAL	Creme de manga (leite AF) / Flocos de arroz 10g	Suco de uva 200ml / Muffin de maçã com uva passa 60g
<b>Jantar</b>	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 SINGULAR A**  
**CONSTIPAÇÃO OUTUBRO**  
**2024**

*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

	<b>SEGUNDA 28/10</b>	<b>TERÇA 29/10</b>	<b>QUARTA 30/10</b>	<b>QUINTA 31/10</b>
<b>Desjejum</b>	Leite 190ml	Chá de erva doce sem açúcar 190ml	Leite 190ml	Leite 190ml
	PÃO INTEGRAL com manteiga AF 8g	PÃO INTEGRAL com queijo 20g	Pão integral com manteiga AF 8g	PÃO INTEGRAL com queijo 20g
<b>Colação</b>	MAMÃO	MANGA	Melão	MANGA
<b>Almoço</b>	ARROZ INTEGRAL e feijão preto 100g	ARROZ INTEGRAL e feijão carioca 100g	ARROZ INTEGRAL e feijão preto 100g	ARROZ INTEGRAL e feijão carioca 100g
	Frango ensopado 70g	Bolinho de carne 60g (3 unidades de 20g)	Frango à camponesa 70g	Strogonoff de carne 70g
	COUVE-FLOR REFOGADA	CREME DE MILHO	Quirera 60g	Batata salsa AF (orgânica) cozida 50g - MI B, MID
	Salada de tomate 40g	Salada de vagem com cenoura 30g	Salada de alface 25g	Salada de beterraba AF (orgânica) 35g
	Melão	Laranja	MAMÃO	Laranja
<b>Lanche</b>	Suco de uva 200ml / SANDUÍCHE NATURAL INTEGRAL	Vitamina de morango / Flocos de milho sem açúcar 20g	Mamão / Aveia em flocos finos 20g	Bolo de cacau sem açúcar 60g / Suco de laranja 200ml
<b>Jantar</b>	ARROZ CARRETEIRO INTEGRAL	CANJA INTEGRAL	Sopa de feijão com macarrão 180g	Polenta com molho de frango 200g