



*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 E SEM FEIJÃO, SOJA, GRÃO DE BICO E LENTILHA 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 de forma com manteiga 8g	Pão de leite com queijo 20g	Pão integral com manteiga 8g	Pão de leite com queijo 20g	
<b>Colação</b>		Melancia	Banana	Laranja	Maçã	
<b>Almoço</b>		Arroz 95g	Arroz 95g	Arroz 95g	Arroz 95g	
		Peito de frango à milanesa 50g	Barreado 70g	Iscas de frango grelhadas 60g	Carne moída refogada 70g (50g de carne e 20g de molho)	
		Abobrinha colorida 50g	Farofa de couve 20g	Brócolis refogado 50g	Purê de batata 60g	
		Salada de vagem 30g	Salada de repolho 23g	Salada de acelga AF (orgânica) com cenoura 30g	Salada de pepino AF (orgânico) 35g	
		Melão	Maçã	Mamão	Melancia	
<b>Lanche</b>		Mamão/ Aveia em flocos finos 20g	Suco de laranja / Sanduíche napolitano	Vitamina de morango 180ml / Flocos de arroz 10g	Chá de maçã sem açúcar 190ml / Bolo de banana com aveia 60g	
<b>Jantar</b>		Sopa camponesa 180g	Polenta à bolonhesa 200g	Macarrão à bolonhesa 200g	Arroz carreteiro 180g	
	<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 de forma com queijo 20g	Pão de leite com manteiga AF 8g	Muffin de maçã com uva passa 60g	Pão integral com queijo 20g
<b>Colação</b>		Melão	Banana	Manga	Maçã	Melão
<b>Almoço</b>		Arroz 95g	Arroz 95g	Arroz 95g	Arroz 95g	Arroz 95g
		Iscas de carne com açafrão 50g	Frango à parmegiana 70g	Carne moída com tomate e cheiro verde 50g	Strogonoff de frango 70g	Bolinho de carne 60g (3 unidades de 20g)
		Polenta 100g	Quibebe 50g	Batata ensopada 50g	Jardineira de legumes (chuchu AF - orgânico) 50g	Macarrão ao alho e óleo 65g
		Salada de tomate 40g	Salada de couve-flor 20g	Salada de abobrinha 30g	Salada de repolho 23g	Salada de alface AF (orgânica) 25g
		Laranja	Maçã	Melão	Laranja	Banana
<b>Lanche</b>		Vitamina de manga 180ml / FLOCOS DE ARROZ	Suco de laranja 200ml / Sanduíche natural	Vitamina de morango 180ml / FLOCOS DE ARROZ	Mamão/ Aveia em flocos finos 20g	Suco de uva 200ml / Bolo de banana com aveia 60g
<b>Jantar</b>		Canja 200g	Sopa cabocla 180g	Risoto de frango com legumes 180g	SOPA CAMPONESA	Quirera com molho de frango 200g



**CARDÁPIO MATERNAL I (1 ano e 7 meses - 2anos e 11 meses) E MATERNAL ÚNICO SINGULAR E  
SEM FEIJÃO, SOJA, GRÃO DE BICO E LENTILHA 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 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 de forma com manteiga AF 8g	Pão de leite com queijo 10g	Muffin de maçã com uva passa 60g	Pão de forma com queijo 20g	Pão integral com manteiga AF 8g
<b>Colação</b>	Melão	Maçã	Mamão	Manga	Laranja
<b>Almoço</b>	Arroz 95g	Arroz 95g	Arroz 95g	Arroz 95g	Arroz 95g
	Frango ensopado 70g	Iscas de carne 45g	Iscas de frango com tomate 60g	Picadinho de carne 70g	Peito de frango à milanesa 50g
	Quirera 60g	Creme de aipim 70g	Brócolis refogado 50g	Farofa de cenoura AF (orgânica) 20g	Legumes sortidos 50g
	Salada de tomate com pepino 45g	Salada de alface 25g	Salada de abobrinha 30g	Salada de brócolis AF (orgânico) 30g	Salada de beterraba AF (orgânica) 35g
	Maçã	Mamão	Melancia	Laranja	Melão
<b>Lanche</b>	Batida de maçã 190ml / FLOCOS DE ARROZ 20g	Vitamina de manga (leite AF) 180ml / FLOCOS DE ARROZ 20g	Mingau de aveia 200g / Banana	Banana/ Aveia em flocos finos 20g	Creme de morango (leite AF) / Flocos de arroz 10g
<b>Jantar</b>	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
	<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 de forma com manteiga AF 8g	Pão de leite com queijo 20g	Pão integral com manteiga AF 8g	Bolo de banana com aveia 60g	Pão de forma com queijo 20g
<b>Colação</b>	Melão	Laranja	Melão	Melancia	Laranja
<b>Almoço</b>	Arroz 95g	Arroz 95g	Arroz 95g	Arroz 95g	Arroz 95g
	Strogonoff de carne 70g	Frango à parmegiana 70g	Carne moída com tomate e cheiro verde 50g	Frango à camponesa 70g	Iscas de carne 45g
	Brócolis refogado 50g	Chuchu refogado 50g	Jardineira de legumes 50g	Polenta 100g	Creme de milho 60g
	Salada de tomate 40g	Salada de beterraba 35g	Salada de alface 25g	Salada de repolho verde AF (orgânico) com repolho roxo 30g	Salada de chuchu AF (orgânico) 25g
	Laranja	Mamão	Maçã	Banana	Maçã
<b>Lanche</b>	Vitamina de morango 180ml / FLOCOS DE ARROZ 20g	Suco de maçã 200ml / Sanduíche natural	Banana / Aveia em flocos finos 20g	Suco de uva 200ml / Muffin de maçã com uva passa 60g	Creme de manga (leite AF) / Flocos de arroz 10g
<b>Jantar</b>	Escondidinho de frango 170g	Sopa de lentilha com carne 180g	Risoto de frango 200g	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 E  
SEM FEIJÃO, SOJA, GRÃO DE BICO E LENTILHA 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 de leite com manteiga AF 8g	Pão de forma com queijo 20g	Pão integral com manteiga AF 8g	Pão leite com queijo 20g
<b>Colação</b>	Maçã	Banana	Melão	Banana
<b>Almoço</b>	Arroz 95g	Arroz 95g	Arroz 95g	Arroz 95g
	Frango ensopado 70g	Strogonoff de carne 70g	Frango à camponesa 70g	Bolinho de carne 60g (3 unidades de 20g)
	Quirera 60g	Batata salsa cozida 50g	Macarrão ao alho e óleo 65g	Purê de batata 60g
	Salada de tomate 40g	Salada de alface 25g	Salada de beterraba 35g	Salada de vagem com cenoura AF (orgânica) 30g
	Melão	Laranja	Maçã	Laranja
<b>Lanche</b>	Suco de uva 200ml / Sanduíche natural	Mamão / Aveia em flocos finos 20g	Vitamina de morango / FLOCOS DE ARROZ 20g	Bolo de cacau sem açúcar 60g / Suco de laranja 200ml
<b>Jantar</b>	Arroz carreteiro 180g	Canja 200g	SOPA CAMPONESA	Polenta com molho de frango 200g