



Júliana R. dos Guedes
Júliana 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 SINGULAR G
CONSTIPAÇÃO OUTUBRO
2024

Nadia R. dos Santos Sato
Nadia Rafaela dos Santos Sato
 Gerência de alimentação
 Matrícula 189511
 Nutricionista/ CRN-8 9129

Milena Schardong
Milena Schardong
 Gerência de alimentação
 Matrícula 189507
 Nutricionista/ CRN-8 12407

		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	CHÁ DE MAMÃO SEM AÇÚCAR	
		PÃO INTEGRAL com manteiga 8g	PÃO INTEGRAL com queijo 20g	Pão integral com manteiga 8g	PÃO INTEGRAL com queijo 20g	
Colação		Melancia	MANGA	Laranja	MAMÃO	
Almoço		ARROZ INTEGRAL e feijão carioca 100g	ARROZ INTEGRAL e feijão preto 100g	ARROZ INTEGRAL e feijão carioca 100g	ARROZ INTEGRAL e feijão preto 100g	
		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	COUVE REFOGADA	Brócolis refogado 50g	CREME DE MILHO	
		Salada de vagem 30g	Salada de repolho 23g	Salada de acelga AF (orgânica) com cenoura 30g	Salada de pepino AF (orgânico) 35g	
		Melão	MAMÃO	Mamão	Melancia	
Lanche		Mamão/ Aveia em flocos finos 20g	Suco de laranja / SANDUÍCHE NAPOLITANO INTEGRAL	Vitamina de morango 180ml / Flocos de arroz 10g	Chá de maçã sem açúcar 190ml / Bolo de banana com aveia 60g	
Jantar		Sopa camponesa 180g	Polenta à bolonhesa 200g	Macarrão à bolonhesa 200g	ARROZ CARRETEIRO INTEGRAL	
	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 INTEGRAL com queijo 20g	PÃO INTEGRAL com manteiga AF 8g	Muffin de maçã com uva passa 60g	Pão integral com queijo 20g
Colação		Melão	MANGA	Manga	MAMÃO	Melão
Almoço		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	Frango à parmegiana 70g	Carne moída com tomate e cheiro verde 50g	Strogonoff de frango 70g	Bolinho de carne 60g (3 unidades de 20g)
		CENOURA REFOGADA	Quibebe 50g	CHUCHU REFOGADO	Jardineira de legumes (chuchu AF - orgânico) 50g	COUVE-FLOR REFOGADA
		Salada de tomate 40g	Salada de couve-flor 20g	Salada de abobrinha 30g	Salada de repolho 23g	Salada de alface AF (orgânica) 25g
		Laranja	MAMÃO	Melão	Laranja	MANGA
Lanche		Vitamina de banana 180ml / Flocos de milho sem açúcar	Suco de laranja 200ml / SANDUÍCHE NATURAL INTEGRAL	Vitamina de morango 180ml / Flocos de milho sem açúcar	Mamão/ Aveia em flocos finos 20g	Suco de uva 200ml / Bolo de banana com aveia 60g
Jantar		CANJA INTEGRAL	Sopa cabocla 180g	Risoto de frango com legumes 180g	Sopa de feijão com legumes 180g	Quirera com molho de frango 200g



Júliana R. dos Guedes
Júliana 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 SINGULAR G
CONSTIPAÇÃO OUTUBRO
2024

Nadia R. dos Santos Sato
Nadia Rafaela dos Santos Sato
 Gerência de alimentação
 Matrícula 189511
 Nutricionista/ CRN-8 9129

Milena Schardong
Milena Schardong
 Gerência de alimentação
 Matrícula 189507
 Nutricionista/ CRN-8 12407

	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 INTEGRAL com manteiga AF 8g	PÃO INTEGRAL com queijo 10g	Muffin de maçã com uva passa 60g	PÃO INTEGRAL com queijo 20g	Pão integral com manteiga AF 8g
Colação	Melão	MAMÃO	Mamão	Manga	Laranja
Almoço	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	Iscas de carne 45g	Iscas de frango com tomate 60g	Picadinho de carne 70g	Peito de frango à milanesa 50g
	Quirera 60g	CHUCHU REFOGADO	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
	MAMÃO	Mamão	Melancia	Laranja	Melão
Lanche	Batida de maçã 190ml / Flocos de milho sem açúcar 20g	Vitamina de manga (leite AF) 180ml / Flocos de milho sem açúcar 20g	Mingau de aveia 200g / MANGA	MANGA/ Aveia em flocos finos 20g	Creme de morango (leite AF) / Flocos de arroz 10g
Jantar	Polenta à bolonhesa 200g	Sopa camponesa 180g	Suco de laranja 200ml/ PÃO INTEGRAL com carne moída	Sopa de batata doce com frango 180g	ARROZ CARRETEIRO INTEGRAL
	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 INTEGRAL com manteiga AF 8g	PÃO INTEGRAL com queijo 20g	Pão integral com manteiga AF 8g	Bolo de banana com aveia 60g	PÃO INTEGRAL com queijo 20g
Colação	Melão	Laranja	Melão	Melancia	Laranja
Almoço	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 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	CENOURA REFOGADA	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	MAMÃO	MANGA	MAMÃO
Lanche	Vitamina de morango 180ml / Flocos de milho sem açúcar 20g	Suco de maçã 200ml / SANDUÍCHE NATURAL INTEGRAL	MANGA / 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
Jantar	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



Juliana R. D. 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 SINGULAR G
CONSTIPAÇÃO OUTUBRO
2024

Nadia R. dos Santos Sato
Nadia Rafaela dos Santos Sato
 Gerência de alimentação
 Matrícula 189511
 Nutricionista/ CRN-8 9129

Milena Schardong
Milena Schardong
 Gerência de alimentação
 Matrícula 189507
 Nutricionista/ CRN-8 12407

	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 INTEGRAL com manteiga AF 8g	PÃO INTEGRAL com queijo 20g	Pão integral com manteiga AF 8g	PÃO INTEGRAL com queijo 20g
Colação	MAMÃO	MANGA	Melão	MANGA
Almoço	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	Strogonoff de carne 70g	Frango à camponesa 70g	Bolinho de carne 60g (3 unidades de 20g)
	Quirera 60g	Batata salsa cozida 50g	COUVE-FLOR REFOGADA	CREME DE MILHO
	Salada de tomate 40g	Salada de alface 25g	Salada de beterraba 35g	Salada de vagem com cenoura AF (orgânica) 30g
	Melão	Laranja	MAMÃO	Laranja
Lanche	Suco de uva 200ml / SANDUÍCHE NATURAL INTEGRAL	Mamão / Aveia em flocos finos 20g	Vitamina de morango / Flocos de milho sem açúcar 20g	Bolo de cacau sem açúcar 60g / Suco de laranja 200ml
Jantar	ARROZ CARRETEIRO INTEGRAL	CANJA INTEGRAL	Sopa de feijão com macarrão 180g	Polenta com molho de frango 200g