



CARDÁPIO MATERNAL E PRÉ A DIETA VEGANA 2019


 Fabiana Ribeiro Hladik
 Matrícula 164198
 Nutricionista SME
 CRN 6250 / 8ª Região

11

LER O RÓTULO DOS ALIMENTOS: NENHUM ALIMENTO DEVE CONTER OVOS, LEITE E DERIVADOS, CARNES E CORANTES DE ORIGEM ANIMAL.

O MACARRÃO DEVE SER SEM OVOS

NÃO COLOCAR FRANGO OU CARNE NA ALIMENTAÇÃO

		01/out	02/out	03/out	04/out
DESJEJUM		Chá Mate	LEITE DE SOJA NATURAL	LEITE DE SOJA NATURAL	Chá Mate
		PÃO FRANCÊS COM CREME VEGETAL SEM SAL E SEM TRAÇOS DE LEITE	PÃO FRANCÊS COM CREME VEGETAL SEM SAL E SEM TRAÇOS DE LEITE	PÃO FRANCÊS COM CREME VEGETAL SEM SAL E SEM TRAÇOS DE LEITE	PÃO FRANCÊS COM DOCE DE FRUTAS SEM CORANTES
Arroz		Arroz	Arroz	Arroz	
Feijão Preto		Feijão Carioca	Feijão Preto	Feijão Carioca	
Brócolis refogado		Batata Inglesa com Batata Doce refogadas	PURÊ DE BATATA SEM LEITE DIETA	MACARRÃO SEM OVOS AO SUGO DIETA	
Salada de Tomate		Salada de Chuchu	Salada de Cenoura	Salada de Alface	
Melão		Banana	Laranja	Maçã	
LANCHE		SUCO DE UVA AF	VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA	PUDIM DE BAUNILHA COM LEITE DE SOJA	VITAMINA E FRUTAS COM LEITE DE SOJA
		PÃO FRANCÊS COM CREME VEGETAL SEM SAL E SEM TRAÇOS DE LEITE	PÃO FRANCÊS COM DOCE DE FRUTAS SEM CORANTES		BISCOITO DOCE SEM LEITE, OVOS E CORANTES
JANTAR		POLENTA DIETA	PAPA DE LEGUMES COM FRANGO E ESPINAFRE	PAPA DE CARNE, MANDIOCA, CENOURA E CHUCHU	PAPA DE MACARRÃO, FRANGO, ABÓBORA E BRÓCOLIS



CARDÁPIO MATERNAL E PRÉ A DIETA VEGANA 2019


 Fabiana Ribeiro Hladik
 Matrícula 164198
 Nutricionista SME
 CRN 6250 / 8ª Região

11

	07/out	08/out	09/out	10/out	11/out
DESJEJUM	Chá Mate	LEITE DE SOJA NATURAL	LEITE DE SOJA NATURAL	Chá Mate	LEITE DE SOJA NATURAL
	PÃO FRANCÊS COM CREME VEGETAL SEM SAL E SEM TRAÇOS DE LEITE	PÃO FRANCÊS COM CREME VEGETAL SEM SAL E SEM TRAÇOS DE LEITE	PÃO FRANCÊS COM CREME VEGETAL SEM SAL E SEM TRAÇOS DE LEITE	PÃO FRANCÊS COM CREME VEGETAL SEM SAL E SEM TRAÇOS DE LEITE	PÃO FRANCÊS COM CREME VEGETAL SEM SAL E SEM TRAÇOS DE LEITE
ALMOÇO	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão Preto	Feijão Carioca	Feijão Preto	Feijão Carioca	Feijão Preto
	Polenta	Quibebe	COUVE - FLOR REFOGADO DIETA	Farofa de Banana	Batata Salsa Refogada
	Salada de Acelga AF	Salada de Beterraba	Salada de Tomate	Salada de Pepino	Salada de Alface
	Melão	Laranja	Banana	Mamão	Maçã
LANCHE	LEITE DE SOJA COM FLOCOS DE MILHO	VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA	SUCO DE UVA AF	LEITE DE SOJA COMA ROMA DE BAUNILHA	ARROZ DOCE COM LEITE DE SOJA
		BISCOITO SALGADO SEM LEITE, OVOS E CORANTES	PÃO FRANCÊS COM CREME VEGETAL SEM SAL E SEM TRAÇOS DE LEITE	BOLO SEM LEITE, OVOS E CORANTES	
JANTAR	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES	PAPA DE CARNE, ABOBRINHA E MACARRÃO	PAPINHA DE CARNE COM CENOURA	SUCO DE LARANJA NATURAL PÃO FRANCÊS COM CREME VEGETAL SEM SAL E SEM TRAÇOS DE LEITE	PAPA DE CARNE, MANDIOCA, CENOURA E CHUCHU
	14/out	15/out	16/out	17/out	18/out
DESJEJUM	LEITE DE SOJA NATURAL	Chá Mate	LEITE DE SOJA NATURAL	LEITE DE SOJA NATURAL	LEITE DE SOJA NATURAL
	PÃO FRANCÊS COM CREME VEGETAL SEM SAL E SEM TRAÇOS DE LEITE	PÃO FRANCÊS COM CREME VEGETAL SEM SAL E SEM TRAÇOS DE LEITE	PÃO FRANCÊS COM CREME VEGETAL SEM SAL E SEM TRAÇOS DE LEITE	PÃO FRANCÊS COM CREME VEGETAL SEM SAL E SEM TRAÇOS DE LEITE	PÃO FRANCÊS COM DOCE DE FRUTAS SEM CORANTES
ALMOÇO	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão Carioca	Feijão Preto	Feijão Carioca	Feijão Preto	Feijão Carioca
	Batata Palha	Chuchu Refogado	BRÓCOLIS REFOGADO DIETA	POLENTA	Legumes Tricolor Refogado
	Salada de Tomate	Salada de Pepino	Salada de Acelga com Cenoura	Salada de Beterraba	Salada de Alface
	Melão	Maçã	PUDIM DE BAUNILHA COM LEITE DE SOJA	Laranja	Banana
LANCHE	IOGURTE DE SOJA SEM CORANTES	SALADA DE FRUTAS SEM CREME	SUCO DE LARANJA NATURAL	VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA	SUCO DE UVA AF
	BISCOITO DOCE SEM LEITE, OVOS E CORANTES		PÃO FRANCÊS COM CREME VEGETAL SEM SAL E SEM TRAÇOS DE LEITE	BISCOITO DOCE SEM LEITE, OVOS E CORANTES	BISCOITO SALGADO SEM LEITE, OVOS E CORANTES
JANTAR	PAPA DE CARNE COM BATATA DOCE E BETERRABA	CANJA	PAPA DE CENOURA COM COUVE	PAPA DE ABOBRINHA, BETERRABA E FRANGO	PAPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO



CARDÁPIO MATERNAL E PRÉ A DIETA VEGANA 2019


 Fabiana Ribeiro Hladil
 Matrícula 164198
 Nutricionista SME
 CRN 6250 / 8ª Região

11

	21/out	22/out	23/out	24/out	25/out
DESJEJUM	Chá Mate	LEITE DE SOJA NATURAL	LEITE DE SOJA NATURAL	Chá Mate	LEITE DE SOJA NATURAL
	PÃO FRANCÊS COM CREME VEGETAL SEM SAL E SEM TRAÇOS DE LEITE	PÃO FRANCÊS COM CREME VEGETAL SEM SAL E SEM TRAÇOS DE LEITE	PÃO FRANCÊS COM CREME VEGETAL SEM SAL E SEM TRAÇOS DE LEITE	PÃO FRANCÊS COM CREME VEGETAL SEM SAL E SEM TRAÇOS DE LEITE	PÃO FRANCÊS COM CREME VEGETAL SEM SAL E SEM TRAÇOS DE LEITE
ALMOÇO	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão Preto	Feijão Carioca	Feijão Preto	Feijão Carioca	Feijão Preto
	Farofa de Cenoura	POLENTA DIETA	Batata Ensopada	QUIBEBE DIETA	Legumes Sortidos
	Salada de Pepino	Salada de Cenoura	Salada de Alface	Salada de Acelga	Salada de Tomate
	Maçã	Melão	Banana	Mamão	Laranja
LANCHE	SUCO DE UVA AF	SUCO DE LARANJA NATURAL	VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA	PUDIM DE BAUNILHA COM LEITE DE SOJA	VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA
	BISCOITO DOCE SEM LEITE, OVOS E CORANTES	PÃO FRANCÊS COM CREME VEGETAL SEM SAL E SEM TRAÇOS DE LEITE	PÃO FRANCÊS COM DOCE DE FRUTAS SEM CORANTES		PÃO FRANCÊS COM CREME VEGETAL SEM SAL E SEM TRAÇOS DE LEITE
JANTAR	PAPA DE LEGUMES	POLENTA	PAPA DE LEGUMES COM FRANGO E ESPINAFRE	PAPA DE CARNE, ABOBRINHA E MACARRÃO	PAPA DE FRANGO COM BATATA DOCE, CHUCHU E BRÓCOLIS
	28/out	29/out	30/out	31/out	
DESJEJUM	LEITE DE SOJA NATURAL	LEITE DE SOJA NATURAL	Chá Mate	LEITE DE SOJA NATURAL	
	PÃO FRANCÊS COM CREME VEGETAL SEM SAL E SEM TRAÇOS DE LEITE	PÃO FRANCÊS COM CREME VEGETAL SEM SAL E SEM TRAÇOS DE LEITE	PÃO FRANCÊS COM CREME VEGETAL SEM SAL E SEM TRAÇOS DE LEITE	PÃO FRANCÊS COM CREME VEGETAL SEM SAL E SEM TRAÇOS DE LEITE	
ALMOÇO	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	
	Feijão Carioca	Feijão Preto	Feijão Carioca	Feijão Preto	
	Couve-Flor Refogada	Jardineira de Legumes	Batata Palha	Abobrinha Refogada AF	
	Salada de Alface	Salada de Tomate	Salada de Acelga	Salada de Vagem com Cenoura	
	Melão	Mamão	Banana	Maçã	
LANCHE	LEITE DE SOJA COMA ROMA DE BAUNILHA	SUCO DE UVA AF	PUDIM DE BAUNILHA COM LEITE DE SOJA	VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA	
	BISCOITO SALGADO SEM LEITE, OVOS E CORANTES	PÃO FRANCÊS COM CREME VEGETAL SEM SAL E SEM TRAÇOS DE LEITE		BOLO SEM LEITE, OVOS E CORANTES	
JANTAR	ARROZ COM FRANGO E LEGUMES	PAPA DE BATATA COM ESPINAFRE E ABÓBORA	PAPA DE CARNE, MANDIOQUINHA, CENOURA E ARROZ	PAPA DE ABOBRINHA, BETERRABA E FRANGO	