



CARDÁPIO MATERNAL E PRÉ SINGULAR

NOVEMBRO 2019

DIETA VEGANA



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 CARNE OU FRANGO NA ALIMENTAÇÃO.

CARDÁPIO					01/nov
DESJEJUM					LEITE DE SOJA NATURAL
					Pão FRANCÊS com CREME VEGETAL SEM SAL E SEM TRAÇOS DE LEITE
ALMOÇO					Arroz e Feijão Carioca
					Beterraba Cozida
					Salada de Acelga
					PAPINHA DE FRUTAS COZIDAS
LANCHE					PUDIM DE BAUNILHA COM LEITE DE SOJA
JANTAR					PAPINHA DE CARNE CENOURA (SEM CARNE)
CARDÁPIO	04/nov	05/nov	06/nov	07/nov	08/nov
DESJEJUM	LEITE DE SOJA NATURAL Pão FRANCÊS com CREME VEGETAL SEM SAL E SEM TRAÇOS DE LEITE	LEITE DE SOJA NATURAL Pão FRANCÊS com CREME VEGETAL SEM SAL E SEM TRAÇOS DE LEITE	LEITE DE SOJA NATURAL Pão FRANCÊS com CREME VEGETAL SEM SAL E SEM TRAÇOS DE LEITE	Chá Mate Pão FRANCÊS com Doce de Frutas	LEITE DE SOJA NATURAL Pão FRANCÊS com CREME VEGETAL SEM SAL E SEM TRAÇOS DE LEITE
ALMOÇO	Arroz e Feijão Preto POLENTA DIETA Salada de Tomate Melão	Arroz e Feijão Carioca Brócolis Refogado Salada de Pepino PUDIM DE BAUNILHA COM LEITE DE SOJA	Arroz e Feijão Preto Abobrinha Colorida Salada de Beterraba Mamão	Arroz e Feijão Carioca BATATA ENSOPADA DIETA Salada de Alface Laranja	Arroz e Feijão Preto Batata Salsa Refogada Salada de Cenoura Banana
LANCHE	VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA/ BISCOITO DOCE SEM LEITE, OVOS E CORANTES	SUCO DE LARANJA NATURAL/ PÃO FRANCÊS COM CREME VEGETAL SEM SAL E TRAÇOS DE LEITE	Chá de Erva Doce/ Bolo SEM LEITE, CORANTES E OVOS	SUCO DE LARANJA NATURAL/ BISCOITO SALGADO SEM LEITE, OVOS E CORANTES	LEITE DE SOJA com Flocos de Milho
JANTAR	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES (SEM FRANGO)	PAPA DE CENOURA COUVE (SEM CARNE)	SUCO DE LARANJA NATURAL / PÃO FRANCÊS COM CREME VEGETAL SEM SAL E SEM TRAÇOS DE LEITE	PAPA DE CARNE, ABOBRINHA E MACARRÃO (SEM CARNE)	PAPA DE BATATA COM ESPINAFRE E ABÓBORA (SEM CARNE)



CURITIBA


CARDÁPIO MATERNAL E PRÉ SINGULAR NOVEMBRO 2019 DIETA VEGANA

Maria Rosi
MARIA ROSI MARQUES GALVÃO
NUTRICIONISTA/BSME
CRN - n.º 3099-8ª R

CARDÁPIO	11/nov	12/nov	13/nov	14/nov	15/nov	
DESJEJUM	LEITE DE SOJA NATURAL	LEITE DE SOJA NATURAL	Chá Mate	LEITE DE SOJA NATURAL	FERIADO	
	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 e Feijão Carioca	Arroz e Feijão Preto	Arroz e Feijão Carioca	Arroz e Feijão Preto		
	Cenoura com Brócolis Refogado	CENOURA REFOGADA DIETA	POLENTA DIETA	BATATA ENSOPADA DIETA		
	Salada de Pepino	Salada de Alface	Salada de Tomate	Salada de Repolho Verde com Repolho Roxo		
	Maçã	Laranja	Banana	Melão		
LANCHE	SUCO DE LARANJA NATURAL/ BISCOITO DOCE SEM LEITE, OVOS E CORANTES	Salada de Frutas SEM Creme	SUCO DE LARANJA NATURAL / BOLO SEM LEITE, CORANTES E OVOS	SUCO DE MANGA NATURAL/ BISCOITO DOCE SEM LEITE, OVOS E CORANTES		
JANTAR	ARROZ COM FRANGO E LEGUMES (SEM FRANGO)	PAPA DE BATATA ESPINAFRE E ABÓBORA (SEM CARNE)	PAPINHA DE CARNE CENOURA (SEM CARNE)	PAPA DE CENOURA COUVE (SEM CARNE)		
CARDÁPIO	18/nov	19/nov	20/nov	21/nov		22/nov
DESJEJUM	LEITE DE SOJA NATURAL	LEITE DE SOJA NATURAL	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	Pão FRANCÊS com CREME VEGETAL SEM SAL E SEM TRAÇOS DE LEITE	
ALMOÇO	Arroz e Feijão Preto	Arroz e Feijão Carioca	Arroz e Feijão Preto	Arroz e Feijão Carioca	Arroz e Feijão Preto	
	Batata Palha	POLENTA DIETA	COUVE - FLOR REFOGADO DIETA	BRÓCOLIS REFOGADO DIETA	Abobrinha Refogada	
	Salada de Alface	Salada de Pepino	Salada de Beterraba	Salada de Acelga	Salada de Vagem com Cenoura	
	Melão	PAPINHA DE FRUTAS COZIDAS	Maçã	Laranja	Mamão	
LANCHE	VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA / Bolo SEM LEITE, CORANTES E OVOS	SUCO DE LARANJA NATURAL/ Pão FRANCÊS com CREME VEGETAL SEM SAL E SEM TRAÇOS DE LEITE	SAGÚ DE LEITE DE SOJA	Suco de uva AF/ BISCOITO DOCE SEM LEITE, OVOS E CORANTES	VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA/ BISCOITO SALGADO SEM LEITE, OVOS E CORANTES	
JANTAR	PAPA DE CARNE BATATA DOCE E BETERRABA (SEM CARNE)	CANJA (SEM CARNE)	PAPA DE CENOURA COUVE (SEM CARNE)	PAPA DE ABOBRINHA, BETERRABA E FRANGO (SEM CARNE)	PAPA DE FEIJÃO MACARRÃO (SEM CARNE)	



CARDÁPIO MATERNAL E PRÉ SINGULAR NOVEMBRO 2019 DIETA VEGANA


 MARIA ROSI MARQUES GALVÃO
 MATRÍCULA: 13.4643
 NUTRICIONISTA/ME
 CRN - n.º 3066-SP/R

CARDÁPIO	25/nov	26/nov	27/nov	28/nov	29/nov
DESJEJUM	Chá Mate	LEITE DE SOJA NATURAL	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 CREME VEGETAL SEM SAL E SEM TRAÇOS DE LEITE
ALMOÇO	Arroz e Feijão Carioca	Arroz e Feijão Preto	Arroz e Feijão Carioca	Arroz e Feijão Preto	Arroz e Feijão Carioca
	Cenoura Refogada	BATATA ENSOPADA DIETA	Batata Inglesa com Batata Doce refogadas	Brócolis Refogado	Quibebe
	Salada de Pepino	Salada de Alface	Salada de Cenoura	Salada de Repolho Roxo	Salada de Tomate
	PUDIM DE BAUNILHA COM LEITE DE SOJA	Melão	Laranja	Maçã	Banana
LANCHE	IOGURTE DE SOJA SEM CORANTES COM FLOCOS DE MILHO	VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA / PÃO FRANCÊS COM DOCE DE FRUTAS	SUCO DE LARANJA NATURAL / Pão FRANCÊS com CREME VEGETAL SEM SAL E SEM TRAÇOS DE LEITE	Suco de uva AF/ Bolo SEM LEITE, CORANTES E OVOS	Vitamina de Frutas COM LEITE DE SOJA / BISCOITO DOCE SEM LEITE, OVOS E CORANTES
JANTAR	ARROZ COM FRANGO E LEGUMES (SEM FRANGO)	PAPA DE BATATA ESPINAFRE E ABÓBORA (SEM CARNE)	PAPA DE LEGUMES FRANGO E ESPINAFRE (SEM CARNE)	SUCO DE LARANJA NATURAL / PÃO FRANCÊS COM CREME VEGETAL SEM SAL E SEM TRAÇOS DE LEITE	PAPA DE FRANGO BATATA DOCE, CHUCHU E BRÓCOLIS (SEM CARNE)