



Juliana R. de Guedes
 Juliana Rodrigues Dias Guedes
 Gerência de Alimentação
 Matrícula 184452
 Nutricionista/CRN-8 6775

CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ RISOTOLÂNDIA C
 NOVEMBRO
 SEM LACTOSE 2024

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

					SEXTA 01/11
Desjejum					Suco de uva 200ml
					PÃO SEM LEITE com MANTEIGA SEM LACTOSE
					Arroz 95g e feijão carioca 100g
					Carne moída com tomate e cheiro verde 50g
Almoço					Quibebe 50g
					Salada de alface 25g
					Maçã
Lanche					VITAMINA DE BANANA SEM LACTOSE / Flocos de milho sem açúcar 20g
Jantar					Risoto de frango - jantar 200g
SEGUNDA 04/11		TERÇA 05/11	QUARTA 06/11	QUINTA 07/11	SEXTA 08/11
Desjejum	LEITE SEM LACTOSE	Suco de laranja 200ml	LEITE SEM LACTOSE	VITAMINA DE MANGA SEM LACTOSE	Suco de laranja 200ml
	PÃO SEM LEITE com MANTEIGA SEM LACTOSE	PÃO SEM LEITE com MANTEIGA SEM LACTOSE	PÃO SEM LEITE com MANTEIGA SEM LACTOSE	PÃO SEM LEITE com MANTEIGA SEM LACTOSE	PÃO SEM LEITE com MANTEIGA SEM LACTOSE
Almoço	Arroz 95g e feijão carioca 100g	Arroz 95g e feijão preto 100g	Arroz 95g e feijão carioca 100g	Arroz 95g e feijão preto 100g	Arroz 95g e feijão carioca 100g
	Picadinho de carne 70g	Frango à parmegiana	Barreado 70g	Frango à jardineira	ISCAS DE CARNE
	Polenta 100g	Brócolis refogado 50g	Farofa de banana 20g	Macarrão ao alho e óleo 65g	PURÊ DE BATATA SEM LEITE
	Salada de cenoura 25g	Salada de pepino 35g	Salada de alface 25g	Salada de tomate 40g	Salada de beterraba 35g
Lanche	Laranja	Melão	Maçã	Banana	Maçã
Lanche	VITAMINA DE MANGA SEM LACTOSE/ Flocos de milho sem açúcar 20g	Mamão/ Aveia em flocos finos 20g	IOGURTE DE MORANGO SEM LACTOSE / Flocos de arroz 10g	Suco de uva 200ml / Muffin de maçã com uva passa 60g	MINGAU DE AVEIA SEM LACTOSE/ Banana
Jantar	Sopa camponesa 180g	Macarrão - jantar 150g + almôndega com sugo 70g	Canja 200g	Arroz carreteiro 180g	Quirera - jantar 120g + frango ensopado 70g
SEGUNDA 11/11		TERÇA 12/11	QUARTA 13/11	QUINTA 14/11	SEXTA 15/11
Desjejum	Chá de erva doce sem açúcar 190ml	LEITE SEM LACTOSE	Suco de uva 200 ml	LEITE SEM LACTOSE	FERIADO
	PÃO SEM LEITE com MANTEIGA SEM LACTOSE	Bolo de banana com aveia 60g	PÃO SEM LEITE com MANTEIGA SEM LACTOSE	PÃO SEM LEITE com MANTEIGA SEM LACTOSE	
Almoço	Arroz 95g e feijão preto 100g	Arroz 95g e feijão carioca 100g	Arroz 95g e feijão preto 100g	Arroz 95g e feijão carioca 100g	
	Iscas de frango grelhadas 60g	Carne moída ao sugo (50g de carne e 20g de molho)	Frango ensopado 70g	Almôndegas com molho 70g	
	Legumes sortidos	Chuchu refogado 50g	Batata doce refogada 50g	Macarrão ao alho e óleo 65g	
	Salada de alface 25g	Salada de cenoura 25g	Salada de repolho com tomate 30g	Salada de pepino	
Lanche	Melancia	Laranja	Maçã	Manga	
Lanche	Mamão/ Flocos de arroz 10g	BATIDA DE MAÇÃ SEM LACTOSE/ Flocos de milho sem açúcar 20g	CREME DE MANGA SEM LACTOSE / Aveia em flocos finos 20g	Suco de laranja 200ml / Muffin de maçã e uvas passas 60g	
Jantar	Suco de laranja 200ml/ PÃO SEM LEITE COM CARNE MOÍDA	Polenta - jantar 120g + frango ensopado 70g	ESCONDIDINHO DE CARNE SEM LEITE	Risoto de frango com legumes 180g	



Juliana R. dos Santos
 Juliana Rodrigues Dias Guedes
 Gerência de Alimentação
 Matrícula 184452
 Nutricionista/CRN-8 6775

CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ RISOTOLÂNDIA C
 NOVEMBRO
 SEM LACTOSE 2024

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

	SEGUNDA 18/11	TERÇA 19/11	QUARTA 20/11	QUINTA 21/11	SEXTA 22/11
Desjejum	LEITE SEM LACTOSE	Chá de erva doce sem açúcar 190ml	FERIADO	LEITE SEM LACTOSE	Suco de uva 200ml
	PÃO SEM LEITE com MANTEIGA SEM LACTOSE	PÃO SEM LEITE com MANTEIGA SEM LACTOSE		Muffin de maçã com uva passa 60g	PÃO SEM LEITE com MANTEIGA SEM LACTOSE
Almoço	Arroz 95g e feijão preto 100g	Arroz 95g e feijão carioca 100g		Arroz 95g e feijão preto 100g	Arroz 95g e feijão carioca 100g
	Frango à camponesa 70g	Carne moída refogada 50g		ISCAS DE FRANGO COM TOMATE	Iscas de carne refogada 60g
	Quirera 60g	Farofa de couve 20g		Brócolis refogado 50g	CREME DE MILHO SEM LACTOSE
	Salada de alface 25g	Salada de repolho com tomate 30g		Salada de acelga 20g	Salada de cenoura 25g
	Melão	Melancia		Laranja	Maçã
Lanche	Suco de laranja 200ml / SANDUÍCHE VEGANO	VITAMINA DE MANGA SEM LACTOSE / Flocos de milho sem açúcar 20g		IOGURTE DE MORANGO SEM LACTOSE/ Flocos de milho sem açúcar 20g	Banana / Flocos de arroz 10g
Jantar	Arroz carreteiro 180g	Macarrão - jantar 150g + frango a camponesa		Sopa de aipim com carne 180g	ESCONDIDINHO DE FRANGO SEM LEITE
	SEGUNDA 25/11	TERÇA 26/11		QUARTA 27/11	QUINTA 28/11
Desjejum	LEITE SEM LACTOSE	Chá de camomila sem açúcar 190ml	LEITE SEM LACTOSE	Suco de uva 200ml	LEITE SEM LACTOSE
	PÃO SEM LEITE com MANTEIGA SEM LACTOSE	PÃO SEM LEITE com MANTEIGA SEM LACTOSE	PÃO SEM LEITE com MANTEIGA SEM LACTOSE	PÃO SEM LEITE com MANTEIGA SEM LACTOSE	PÃO SEM LEITE com MANTEIGA SEM LACTOSE
Almoço	Arroz 95g e feijão preto 100g	Arroz 95g e feijão carioca 100g	Arroz 95g e feijão preto 100g	Arroz 95g e feijão carioca 100g	Arroz 95g e feijão preto 100g
	Carne moída ao sugo com cenoura e ervilha 70g	Frango à jardineira	Picadinho de carne 70g	Iscas de frango grelhadas com açafrão 60g	Posta assada ao sugo
	PURÉ DE BATATA SEM LEITE	Couve-flor refogada 50g	Batata salsa refogada 50g	Chuchu refogado 50g	Farofa de cenoura 20g
	Salada de pepino 35g	Salada de vagem 30g	Salada de acelga com cenoura 30g	Salada de tomate 40g	Salada de abobrinha 30g
Lanche	VITAMINA DE BANANA SEM LACTOSE / Flocos de milho sem açúcar 20g	Manga / Flocos de arroz 10g	Suco de maçã 200ml / SANDUÍCHE VEGANO	Mamão/ Aveia em flocos finos 20g	Suco de laranja 200ml / BOLO DE FUBÁ SEM LEITE
Jantar	Canja 200g	Sopa de feijão com legumes 180g	Quirera - jantar 120g + frango ensopado 70g	Polenta - jantar 120g + almôndega com sugo 70g	Risoto de frango - jantar 200g