



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

CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ RISOTOLÂNDIA C
NOVEMBRO
SEM MILHO, OVOS, CORANTES E CONSERVANTES 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
Almoço					Pão de leite com manteiga 8g
					Arroz 95g e feijão carioca 100g
					Carne moída com tomate e cheiro verde 50g
					Quibebe 50g
Lanche					Salada de alface 25g
Jantar					Maçã
	SEGUNDA 04/11	TERÇA 05/11	QUARTA 06/11	QUINTA 07/11	SEXTA 08/11
Desjejum	Leite 190ml	Suco de laranja 200ml	Leite 190ml	Vitamina de manga 180ml	Suco de laranja 200ml
	Pão de integral com manteiga 8g	Pão de forma com queijo 20g	Pão de leite com manteiga 8g	Pão integral com queijo 20g	Pão de forma com manteiga 8g
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	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS	Barreado 70g	Frango à jardineira	Strogonoff de carne 70g
	PURÊ DE BATATA	Brócolis refogado 50g	FAROFA DE COUVE	MACARRÃO SEM OVOS AO ALHO E ÓLEO	Purê de batata 60g
	Salada de cenoura 25g	Salada de pepino 35g	Salada de alface 25g	Salada de tomate 40g	Salada de beterraba 35g
	Laranja	Melão	Maçã	Banana	Maçã
Lanche	Vitamina de manga 180ml/ FLOCOS DE ARROZ	Mamão/ Aveia em flocos finos 20g	IOGURTE DE COCO/ Flocos de arroz 10g	Suco de uva 200ml / BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR, LEITE E OVOS	Mingau de aveia 200g/ Banana
Jantar	Sopa camponesa 180g	MACARRÃO SEM OVOS - JANTAR + CARNE MOÍDA SO SUGO	Canja 200g	Arroz carreteiro 180g	RISOTO DE FRANGO
	SEGUNDA 11/11	TERÇA 12/11	QUARTA 13/11	QUINTA 14/11	SEXTA 15/11
Desjejum	Chá de erva doce sem açúcar 190ml	Leite 190ml	Suco de uva 200 ml	Leite 190ml	FERIADO
	Pão de leite com manteiga 8g	BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM OVOS	Pão de forma com manteiga 8g	Pão integral com queijo 20g	
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	CARNE MOÍDA SO SUGO	
	Legumes sortidos	Chuchu refogado 50g	Batata doce refogada 50g	MACARRÃO SEM OVOS AO ALHO E ÓLEO	
	Salada de alface 25g	Salada de cenoura 25g	Salada de repolho com tomate 30g	Salada de pepino	
	Melancia	Laranja	Maçã	Manga	
Lanche	Mamão/ Flocos de arroz 10g	Batida de maçã 190ml / FLOCOS DE ARROZ	Creme de morango 100g / Aveia em flocos finos 20g	Suco de laranja 200ml / BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR, LEITE E OVOS	
Jantar	Suco de laranja 200ml/ Pão com carne moída	MACARRÃO SEM OVOS - JANTAR + frango ensopado 70g	Escondidinho de carne 170g	Risoto de frango com legumes 180g	



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

CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ RISOTOLÂNDIA C
NOVEMBRO
SEM MILHO, OVOS, CORANTES E CONSERVANTES 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 190ml	Chá de erva doce sem açúcar 190ml	FERIADO	Leite 190ml	Suco de uva 200ml
	Pão de forma com manteiga 8g	Pão de leite com queijo 20g		BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR, LEITE E OVOS	Pão integral com manteiga 8g
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		Strogonoff de frango 70g	Isclas de carne refogada 60g
	PURÊ DE BATATA	Farofa de couve 20g		Brócolis refogado 50g	JARDINEIRA DE LEGUMES
	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 de queijo com tomate	Vitamina de manga 180ml / FLOCOS DE ARROZ		IOGURTE DE COCO/ FLOCOS DE ARROZ	Banana / Flocos de arroz 10g
Jantar	Arroz carreteiro 180g	MACARRÃO SEM OVOS - JANTAR + frango a camponesa		Sopa de aipim com carne 180g	Escondidinho de frango 170g
	SEGUNDA 25/11	TERÇA 26/11		QUARTA 27/11	QUINTA 28/11
Desjejum	Leite 190ml	Chá de camomila sem açúcar 190ml	Leite 190ml	Suco de uva 200ml	Leite 190ml
	Pão integral com manteiga 8g	Pão de leite com queijo 20g	Pão de forma com manteiga 8g	Pão de leite com queijo 20g	Pão integral com manteiga 8g
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	Isclas de frango grelhadas com açafrão 60g	Posta assada ao sugo
	Purê de batata 60g	Couve-flor refogada 50g	Batata salsa refogada 50g	Chuchu refogado 50g	FAROFA DE COUVE
	Salada de pepino 35g	Salada de vagem 30g	Salada de acelga com cenoura 30g	Salada de tomate 40g	Salada de abobrinha 30g
	Laranja	Melão	Banana	Maçã	Banana
Lanche	Vitamina de banana 180ml / FLOCOS DE ARROZ	Manga / Flocos de arroz 10g	Suco de maçã 200ml / Sanduíche de queijo com tomate e alface	Mamão/ Aveia em flocos finos 20g	Suco de laranja 200ml / BOLO DE CHOCOLATE SEM LEITE E OVOS
Jantar	Canja 200g	Sopa de feijão com legumes 180g	RISOTO DE FRANGO	MACARRÃO SEM OVOS - JANTAR + CARNE MOÍDA SO SUGO	Risoto de frango - jantar 200g