



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

**CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ RISOTOLÂNDIA C**  
**DEZEMBRO**  
**OVOLACTOVEGETARIANO 2024**

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

|                 | <b>SEGUNDA 02/12</b>   | <b>TERÇA 03/12</b>  | <b>QUARTA 04/12</b>  | <b>QUINTA 05/12</b>   | <b>SEXTA 06/12</b>  |
|-----------------|--|---|--|---|---|
| <b>Desjejum</b> | Leite 190ml<br>Pão de leite com manteiga 8g                          | Suco de maçã 200ml<br>Pão de leite com queijo 20g             | Vitamina de manga 180ml<br>Pão de forma com manteiga 8g    | Suco de uva 200ml<br>Bolo de fubá sem açúcar 60g                | Leite 190ml<br>Pão de forma com manteiga 8g                 |
| <b>Almoço</b>   | Arroz 95g e feijão preto 100g<br>LENTILHA REFOGADA                   | Arroz 95g e feijão carioca 100g<br>PROTEÍNA DE SOJA AO MOLHO  | Arroz 95g e feijão preto 100g<br>GRÃO DE BICO AO MOLHO     | Arroz 95g e feijão carioca 100g<br>LENTILHA REFOGADA            | Arroz 95g e feijão preto 100g<br>PROTEÍNA DE SOJA AO MOLHO  |
|                 | Cenoura refogada 50g<br>Salada de repolho verde com repolho roxo 30g | Purê de batata 60g<br>Salada de vagem 30g                     | Farofa de banana 20g<br>Salada de acelga 20g               | Abobrinha colorida 50g<br>Salada de tomate com pepino 45g       | Quirera 60g<br>Salada de couve-flor 20g                     |
|                 | Melão  | Maçã  | Melancia   | Maçã  | Melancia  |
|                 | <b>Lanche</b>  | Suco de laranja 200ml/ Sanduíche de queijo com tomate         | Mamão / aveia em flocos finos 20g                          | Chá de maçã sem açúcar 190ml / Muffin de maçã e uvas passas 60g | logurte com morango 180ml / Flocos de milho sem açúcar 20g  |
| <b>Jantar</b>   | RISOTO DE LEGUMES  | SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO SEM CARNE                         | Polenta - jantar 120g + PROTEÍNA DE SOJA AO MOLHO          | Macarrão - jantar 150g + PROTEÍNA DE SOJA AO MOLHO              | SOPA DE AIPIM SEM CARNE                                     |
|                 | <b>SEGUNDA 09/12</b>   | <b>TERÇA 10/12</b>  | <b>QUARTA 11/12</b>  | <b>QUINTA 12/12</b>   | <b>SEXTA 13/12</b>  |
| <b>Desjejum</b> | Suco de uva 200ml<br>Pão de forma com manteiga 8g                    | Vitamina de manga 180ml<br>Pão de leite com queijo 20g        | Suco de laranja 200 ml<br>Pão integral com manteiga 8g     | Leite 190ml<br>Bolo de cenoura sem açúcar 60g                   | Suco de laranja 200ml<br>Pão de leite com queijo 20g        |
| <b>Almoço</b>   | Arroz 95g e feijão carioca 100g<br>GRÃO DE BICO AO MOLHO             | Arroz 95g e feijão preto 100g<br>PROTEÍNA DE SOJA À CAMPONESA | Arroz 95g e feijão carioca 100g<br>PASTA DE GRÃO DE BICO   | Arroz 95g e feijão preto 100g<br>PROTEÍNA DE SOJA AO MOLHO      | Arroz 95g e feijão carioca 100g<br>GRÃO DE BICO AO MOLHO    |
|                 | Brócolis refogado 50g<br>Salada de pepino 35g                        | Farofa de couve 20g<br>Salada de beterraba 35g                | Legumes sortidos 50g<br>Salada de alface 25g               | Purê de batata 60g<br>Salada de tomate 40 g                     | Polenta 100g<br>Salada de abobrinha 30g                     |
|                 | Maçã   | Pêssego   | Mamão  | Melancia  | Banana  |
|                 | <b>Lanche</b>  | Mamão / aveia em flocos finos 20g                             | logurte com morango 180ml / Flocos de arroz 10g            | Batida de maçã 190ml / Flocos de milho sem açúcar 20g           | Suco de uva 200ml / Sanduíche de queijo com tomate e alface |
| <b>Jantar</b>   | POLENTA - JANTAR + PROTEÍNA DE SOJA AO MOLHO                         | PURÊ DE BATATA + LENTILHA REFOGADA                            | Suco de uva 200ml/PÃO DE FORMA COM PROTEÍNA DE SOJA        | MACARRÃO - JANTAR 150G + PROTEÍNA DE SOJA AO MOLHO              | SOPA CREME DE BATATA SALSAS SEM CARNE                       |
|                 | <b>SEGUNDA 16/12</b>   | <b>TERÇA 17/12</b>  | <b>QUARTA 18/12</b>  |   |   |
| <b>Desjejum</b> | Vitamina de banana 180ml<br>Pão de leite com queijo 20g              | Suco de uva 200ml<br>Bolo de laranja sem açúcar 60g           | Leite 190ml<br>Pão integral com manteiga 8g                |   |   |
| <b>Almoço</b>   | Arroz 95g e feijão preto 100g<br>LENTILHA REFOGADA                   | Arroz 95g e feijão carioca 100g<br>PASTA DE GRÃO DE BICO      | Arroz 95g e feijão preto 100g<br>PROTEÍNA DE SOJA AO MOLHO |   |   |
|                 | Macarrão ao alho e óleo 65g<br>Salada de pepino 35g                  | Legumes refogados 40g<br>Salada de beterraba 35g              | Brócolis refogado 50g<br>Salada de tomate 40g              |   |   |
|                 | Laranja  | Banana  | Melancia   |   |   |
|                 | <b>Lanche</b>  | Suco de laranja 200ml / PÃO DE FORMA COM PROTEÍNA DE SOJA     | Mamão / aveia em flocos finos 20g                          | Suco de laranja 200ml/ Bolo de chocolate                        |   |
| <b>Jantar</b>   | SOPA DE BATATA E BRÓCOLIS SEM CARNE                                  | SOPA CABOCLA SEM CARNE  | Polenta - jantar 120g + PROTEÍNA DE SOJA AO MOLHO          |   |   |