



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
VEGETARIANA (SEM ALHO, CEBOLA E CHEIRO VERDE) 2024

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

TODOS OS ALIMENTOS DEVEM SER COCCIONADOS SEM ADIÇÃO DE ALHO, CEBOLA E CHEIRO VERDE.

	SEGUNDA 02/12	TERÇA 03/12	QUARTA 04/12	QUINTA 05/12	SEXTA 06/12
Desjejum	Leite 190ml	Suco de maçã 200ml	Vitamina de manga 180ml	Suco de uva 200ml	Leite 190ml
	Pão de leite com manteiga 8g	Pão de leite com queijo 20g	Pão de forma com manteiga 8g	Bolo de fubá sem açúcar 60g	Pão de forma com manteiga 8g
Almoço	ARROZ E FEIJÃO CARIOCA	ARROZ E FEIJÃO PRETO	ARROZ E FEIJÃO CARIOCA	ARROZ E FEIJÃO PRETO	ARROZ E FEIJÃO CARIOCA
	COUVE- FLOR REFOGADA	BRÓCOLIS COZIDO	LEGUMES REFOGADOS	BETERRABA COZIDA	ABOBRINHA REFOGADA
	Salada de repolho verde com repolho roxo 30g	Salada de vagem 30g	Salada de acelga 20g	Salada de tomate com pepino 45g	Salada de couve-flor 20g
	Melão	Maçã	Melancia	Maçã	Melancia
Lanche	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	Mingau de aveia 200g / Banana
Jantar	PAPA DE LEGUMES SEM CARNE	PAPA DE ABÓBORA COM ESPINAFRE SEM CARNE	PAPA DE CENOURA COM COUVE SEM CARNE	PAPA DE LEGUMES SEM CARNE	PAINHA DE ABOBRINHA E BETERRABA SEM CARNE
	SEGUNDA 09/12	TERÇA 10/12	QUARTA 11/12	QUINTA 12/12	SEXTA 13/12
Desjejum	Suco de uva 200ml	Vitamina de manga 180ml	Suco de laranja 200 ml	Leite 190ml	Suco de laranja 200ml
	Pão de forma com manteiga 8g	Pão de leite com queijo 20g	Pão integral com manteiga 8g	Bolo de cenoura sem açúcar 60g	Pão de leite com queijo 20g
Almoço	ARROZ E FEIJÃO PRETO	ARROZ E FEIJÃO CARIOCA	ARROZ E FEIJÃO PRETO	ARROZ E FEIJÃO CARIOCA	ARROZ E FEIJÃO PRETO
	BATATA ENSOPADA	POLENTA	BRÓCOLIS REFOGADO	CENOURA REFOGADA	CHUCHU REFOGADO
	Salada de pepino 35g	Salada de beterraba 35g	Salada de alface 25g	Salada de tomate 40 g	Salada de abobrinha 30g
	Maçã	Pêssego	Mamão	Melancia	Banana
Lanche	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	Mamão/ Flocos de arroz 10g
Jantar	PAPA DE CENOURA COM ESPINAFRE SEM CARNE	PAPINHA DE ABOBRINHA SEM CARNE	PAPA DE ABÓBORA COM ESPINAFRE SEM CARNE	PAPA DE CHUCHU COM ESPINAFRE SEM CARNE	PAPA DE LEGUMES SEM CARNE
	SEGUNDA 16/12	TERÇA 17/12	QUARTA 18/12		
Desjejum	Vitamina de banana 180ml	Suco de uva 200ml	Leite 190ml		
	Pão de leite com queijo 20g	Bolo de laranja sem açúcar 60g	Pão integral com manteiga 8g		
Almoço	ARROZ E FEIJÃO CARIOCA	ARROZ E FEIJÃO PRETO	ARROZ E FEIJÃO CARIOCA		
	PURÊ DE BATATA SEM LEITE	ABOBRINHA REFOGADA	COUVE- FLOR REFOGADA		
	Salada de pepino 35g	Salada de beterraba 35g	Salada de tomate 40g		
	Laranja	Banana	Melancia		
Lanche	Suco de laranja 200ml / Pão de leite com QUEIJO	Mamão / aveia em flocos finos 20g	Suco de laranja 200ml/ Bolo de chocolate		
Jantar	PAPA DE BATATA DOCE, BETERRABA E COUVE SEM CARNE	PAPA DE BATATA DOCE, BETERRABA E COUVE SEM CARNE	PAPA DE LEGUMES SEM CARNE		