



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 Pão de leite com manteiga 8g	Suco de maçã 200ml Pão de leite com queijo 20g	Vitamina de manga 180ml Pão de forma com manteiga 8g	Suco de uva 200ml Bolo de fubá sem açúcar 60g	Leite 190ml Pão de forma com manteiga 8g
Almoço	ARROZ E FEIJÃO CARIOCA COUVE- FLOR REFOGADA Salada de repolho verde com repolho roxo 30g Melão	ARROZ E FEIJÃO PRETO BRÓCOLIS COZIDO Salada de vagem 30g Maçã	ARROZ E FEIJÃO CARIOCA LEGUMES REFOGADOS Salada de acelga 20g Melancia	ARROZ E FEIJÃO PRETO BETERRABA COZIDA Salada de tomate com pepino 45g Maçã	ARROZ E FEIJÃO CARIOCA ABOBRINHA REFOGADA Salada de couve-flor 20g 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
	SEGUNDA 09/12	TERÇA 10/12	QUARTA 11/12	QUINTA 12/12	SEXTA 13/12
Desjejum	Suco de uva 200ml Pão de forma com manteiga 8g	Vitamina de manga 180ml Pão de leite com queijo 20g	Suco de laranja 200 ml Pão integral com manteiga 8g	Leite 190ml Bolo de cenoura sem açúcar 60g	Suco de laranja 200ml Pão de leite com queijo 20g
Almoço	ARROZ E FEIJÃO PRETO BATATA ENSOPADA Salada de pepino 35g Maçã	ARROZ E FEIJÃO CARIOCA POLENTA Salada de beterraba 35g Pêssego	ARROZ E FEIJÃO PRETO BRÓCOLIS REFOGADO Salada de alface 25g Mamão	ARROZ E FEIJÃO CARIOCA CENOURA REFOGADA Salada de tomate 40 g Melancia	ARROZ E FEIJÃO PRETO CHUCHU REFOGADO Salada de abobrinha 30g 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
	SEGUNDA 16/12	TERÇA 17/12	QUARTA 18/12		
Desjejum	Vitamina de banana 180ml Pão de leite com queijo 20g	Suco de uva 200ml Bolo de laranja sem açúcar 60g	Leite 190ml Pão integral com manteiga 8g		
Almoço	ARROZ E FEIJÃO CARIOCA PURÊ DE BATATA SEM LEITE Salada de pepino 35g Laranja	ARROZ E FEIJÃO PRETO ABOBRINHA REFOGADA Salada de beterraba 35g Banana	ARROZ E FEIJÃO CARIOCA COUVE- FLOR REFOGADA Salada de tomate 40g 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	