



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

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

**CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ RISOTOLÂNDIA F**

**DEZEMBRO  
 CELÍACO 2024**

**O MACARRÃO DEVE SER SEM GLÚTEN  
 LER O RÓTULO DOS ALIMENTOS: NENHUM ALIMENTO DEVE CONTER GLÚTEN  
 ATENÇÃO: TODOS OS UTENSÍLIOS UTILIZADOS PARA A PREPARAÇÃO DOS  
 ALIMENTOS DA CRIANÇA DEVEM SER SEPARADOS, IDENTIFICADOS E HIGIENIZADOS  
 SEPARADAMENTE. USAR ESPONJA SEPARADA.**

	<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 PÃO SEM GLÚTEN COM MANTEIGA 8G	SUCO DE MAÇÃ 200ML PÃO SEM GLÚTEN COM QUEIJO 20G	VITAMINA DE MANGA 180ML PÃO SEM GLÚTEN COM MANTEIGA 8G	SUCO DE UVA 200ML BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM GLÚTEN	LEITE 190ML PÃO SEM GLÚTEN COM MANTEIGA 8G
<b>Almoço</b>	ARROZ 95G E FEIJÃO PRETO 100G PICADINHO DE CARNE 70G CENOURA REFOGADA 50G SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 30G	ARROZ 95G E FEIJÃO CARIOCA 100G ISCAS DE FRANGO GRELHADAS PURÊ DE BATATA 60G SALADA DE VAGEM 30G	ARROZ 95G E FEIJÃO PRETO 100G BARREADO 70G FAROFA DE BANANA 20G SALADA DE ACELGA 20G	ARROZ 95G E FEIJÃO CARIOCA 100G PEITO DE FRANGO À MILANESA SEM GLÚTEN ABOBRINHA COLORIDA 50G SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G	ARROZ 95G E FEIJÃO PRETO 100G ISCAS DE CARNE REFOGADA 45G QUIRERA 60G SALADA DE COUVE-FLOR 20G
	MELÃO	MAÇÃ	MELANCIA	MAÇÃ	MELANCIA
	SUCO DE LARANJA 200ML/ SANDUÍCHE NAPOLITANO SEM GLÚTEN	MAMÃO / AVEIA EM FLOCOS FINOS SEM GLÚTEN	CHÁ DE MAÇÃ SEM AÇÚCAR 190ML / BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM GLÚTEN	IOGURTE COM MORANGO 180ML / FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR, LEITE E GLÚTEN	BATIDA DE MAÇÃ / BANANA
	RISOTO DE FRANGO - JANTAR 200G	SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO SEM GLÚTEN	POLENTA - JANTAR 120G + FRANGO ENSOPADO 70G	MACARRÃO SEM GLÚTEN - JANTAR 150G + CARNE MOÍDA AO SUGO 70G	SOPA DE AIPIM COM CARNE 180G
	<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 PÃO SEM GLÚTEN COM MANTEIGA 8G	VITAMINA DE MANGA 180ML PÃO SEM GLÚTEN COM QUEIJO 20G	SUCO DE LARANJA 200 ML PÃO SEM GLÚTEN COM MANTEIGA 8G	LEITE 190ML BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM GLÚTEN	SUCO DE LARANJA 200ML PÃO SEM GLÚTEN COM QUEIJO 20G
<b>Almoço</b>	ARROZ 95G E FEIJÃO CARIOCA 100G ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 60G BRÓCOLIS REFOGADO 50G SALADA DE PEPINO 35G	ARROZ 95G E FEIJÃO PRETO 100G CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA FAROFA DE COUVE 20G SALADA DE BETERRABA 35G	ARROZ 95G E FEIJÃO CARIOCA 100G FRANGO ASSADO 50G LEGUMES SORTIDOS 50G SALADA DE ALFACE 25G	ARROZ 95G E FEIJÃO PRETO 100G POSTA ASSADA AO MOLHO PURÊ DE BATATA 60G SALADA DE TOMATE 40 G	ARROZ 95G E FEIJÃO CARIOCA 100G FRANGO ENSOPADO (50G E 20G DE MOLHO) POLENTA 100G SALADA DE ABOBRINHA 30G
	MAÇÃ	PÊSSEGO	MAMÃO	MELANCIA	BANANA
	MAMÃO / AVEIA EM FLOCOS FINOS SEM GLÚTEN	IOGURTE COM MORANGO 180ML / FLOCOS DE ARROZ SEM GLÚTEN	BATIDA DE MAÇÃ 190ML / FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR, LEITE E GLÚTEN	SUCO DE UVA 200ML / SANDUÍCHE NATURAL SEM GLÚTEN	MAMÃO/ FLOCOS DE ARROZ SEM GLÚTEN
	POLENTA À BOLONHESA - JANTAR 200G	ESCONDIDINHO DE FRANGO	SUCO DE UVA 200ML/PÃO SEM GLÚTEN COM CARNE MOÍDA	MACARRÃO SEM GLÚTEN 150G - FRANGO ENSOPADO	SOPA CREME DE BATATA SALSAS 200G
	<b>SEGUNDA 16/12</b>	<b>TERÇA 17/12</b>	<b>QUARTA 18/12</b>		
<b>Desjejum</b>	VITAMINA DE BANANA 180ML PÃO SEM GLÚTEN COM QUEIJO 20G	SUCO DE UVA 200ML BOLO DE LARANJA SEM AÇÚCAR 60G	LEITE 190ML PÃO SEM GLÚTEN COM MANTEIGA 8G		
<b>Almoço</b>	ARROZ 95G E FEIJÃO PRETO 100G ISCAS DE CARNE AO SUGO MACARRÃO SEM GLÚTEN AO ALHO E ÓLEO SALADA DE PEPINO 35G	ARROZ 95G E FEIJÃO CARIOCA 100G ISCAS DE FRANGO GRELHADAS LEGUMES REFOGADOS 40G SALADA DE BETERRABA 35G	ARROZ 95G E FEIJÃO PRETO 100G ISCAS DE CARNE REFOGADAS BRÓCOLIS REFOGADO 50G SALADA DE TOMATE 40G		
	LARANJA	BANANA	MELANCIA		
	SUCO DE LARANJA 200ML / PÃO SEM GLÚTEN COM ISCAS DE FRANGO	MAMÃO / AVEIA EM FLOCOS FINOS SEM GLÚTEN	SUCO DE LARANJA 200ML/ BOLO DE COCO SEM LEITE E GLÚTEN		
	JANTAR	CANJA 200G	SOPA CABOCLA 180G	POLENTA - JANTAR 120G + FRANGO ENSOPADO 70G	