



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 F**  
**DEZEMBRO**  
**SELETIVIDADE ALIMENTAR 97 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>	SUCO DE LARANJA	Suco de maçã 200ml	SUCO DE LARANJA	Suco de uva 200ml	SUCO DE LARANJA
	BISCOITO CREAM CRAKER	BISCOITO CREAM CRAKER	BISCOITO CREAM CRAKER	BISCOITO CREAM CRAKER	BISCOITO CREAM CRAKER
<b>Almoço</b>	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
	Picadinho de carne 70g	Strogonoff de frango 70g	Barreado 70g	Peito de frango à milanesa 50g	Iscas de carne refogada 45g
	Cenoura refogada 50g	Purê de batata 60g	Farofa de banana 20g	Abobrinha colorida 50g	Quirera 60g
	SALADA DE TOMATE	SALADA DE TOMATE	SALADA DE TOMATE	SALADA DE TOMATE	SALADA DE TOMATE
	Melão	Maçã	Melancia	Maçã	Melancia
<b>Lanche</b>	Suco de laranja 200ml/ BISCOITO CREAM CRAKER	Mamão / aveia em flocos finos 20g	Chá de maçã sem açúcar 190ml / BISCOITO CREAM CRAKER	logurte com morango 180ml / Flocos de milho sem açúcar 20g	Mingau de aveia 200g / Banana
<b>Jantar</b>	FRANGO ENSOPADO	FRANGO ENSOPADO	FRANGO ENSOPADO	FRANGO ENSOPADO	FRANGO ENSOPADO
	<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	SUCO DE MAÇÃ	Suco de laranja 200 ml	SUCO DE MAÇÃ	Suco de laranja 200ml
	BISCOITO CREAM CRAKER	BISCOITO CREAM CRAKER	BISCOITO CREAM CRAKER	BISCOITO CREAM CRAKER	BISCOITO CREAM CRAKER
<b>Almoço</b>	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
	Iscas de frango com tomate 60g	Carne moída ao molho com cenoura e ervilha	Frango assado 50g	Posta assada ao molho	Frango ensopado (50g e 20g de molho)
	Brócolis refogado 50g	Farofa de couve 20g	Legumes sortidos 50g	Purê de batata 60g	Polenta 100g
	SALADA DE TOMATE	SALADA DE TOMATE	SALADA DE TOMATE	SALADA DE TOMATE	SALADA DE TOMATE
	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 /BISCOITO CREAM CRAKER	Mamão/ Flocos de arroz 10g
<b>Jantar</b>	FRANGO ENSOPADO	FRANGO ENSOPADO	FRANGO ENSOPADO	FRANGO ENSOPADO	FRANGO ENSOPADO
	<b>SEGUNDA 16/12</b>	<b>TERÇA 17/12</b>	<b>QUARTA 18/12</b>		
<b>Desjejum</b>	SUCO DE MAÇÃ	Suco de uva 200ml	SUCO DE MAÇÃ		
	BISCOITO CREAM CRAKER	BISCOITO CREAM CRAKER	BISCOITO CREAM CRAKER		
<b>Almoço</b>	Arroz 95g e feijão preto 100g	Arroz 95g e feijão carioca 100g	Arroz 95g e feijão preto 100g		
	Iscas de carne ao sugo	Iscas de frango grelhadas	Strogonoff de carne 70g		
	Macarrão ao alho e óleo 65g	Legumes refogados 40g	Brócolis refogado 50g		
	SALADA DE TOMATE	SALADA DE TOMATE	SALADA DE TOMATE		
	Laranja	Banana	Melancia		
<b>Lanche</b>	Suco de laranja 200ml / BISCOITO CREAM CRAKER	Mamão / aveia em flocos finos 20g	Suco de laranja 200ml/BISCOITO CREAM CRAKER		
<b>Jantar</b>	FRANGO ENSOPADO	FRANGO ENSOPADO	FRANGO ENSOPADO		