



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
SEM ABACAXI 2024

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

	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 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 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	Risoto de frango - jantar 200g	Sopa de feijão com macarrão 180g	Polenta - jantar 120g + frango ensopado 70g	Macarrão - jantar 150g + carne moída ao sugo 70g	Sopa de aipim com carne 180g
	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 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 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	Polenta à bolonhesa - jantar 200g	Escondidinho de frango	Suco de uva 200ml/Pão de leite com carne moída	Macarrão ao molho de frango e legumes - jantar 200g	Sopa creme de batata salsa 200g
	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 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 pepino 35g	Salada de beterraba 35g	Salada de tomate 40g		
	Laranja	Banana	Melancia		
Lanche	Suco de laranja 200ml / Pão de leite com Iscas de frango	Mamão / aveia em flocos finos 20g	Suco de laranja 200ml/ Bolo de chocolate		
Jantar	Canja 200g	Sopa cabocla 180g	Polenta - jantar 120g + frango ensopado 70g		