



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 LEITE E CONSTIPAÇÃO 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 DE SOJA	Suco de maçã 200ml	VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA	Suco de uva 200ml	LEITE DE SOJA
	PÃO SEM LEITE com MANTEIGA DE COCO	PÃO SEM LEITE com PATÊ DE GRÃO DE BICO	PÃO SEM LEITE com MANTEIGA DE COCO	BOLO DE BANANA COM AVEIA	PÃO SEM LEITE com MANTEIGA DE COCO
Almoço	ARROZ INTEGRAL e feijão preto 100g	ARROZ INTEGRAL e feijão carioca 100g	ARROZ INTEGRAL e feijão preto 100g	ARROZ INTEGRAL e feijão carioca 100g	ARROZ INTEGRAL e feijão preto 100g
	Picadinho de carne 70g	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS	Barreado 70g	Peito de frango à milanesa 50g	Iscas de carne refogada 45g
	Cenoura refogada 50g	JARDINEIRA DE LEGUMES	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	MAMÃO	Melancia	MAMÃO	Melancia
Lanche	Suco de laranja 200ml/ PÃO SEM LEITE COM MANTEIGA DE COCO	Mamão / aveia em flocos finos 20g	Chá de maçã sem açúcar 190ml / Muffin de maçã e uvas passas 60g	BEBIDA A BASE DE SOJA COM POLPA DE FRUTAS/ Flocos de milho sem açúcar 20g	MINGAU DE AVEIA COM LEITE DE SOJA / MANGA
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 COM LEITE DE SOJA	Suco de laranja 200 ml	LEITE DE SOJA	Suco de laranja 200ml
	PÃO SEM LEITE com MANTEIGA DE COCO	PÃO SEM LEITE com PATÊ DE GRÃO DE BICO	PÃO SEM LEITE com MANTEIGA DE COCO	MUFFIN DE MAÇÃ COM UVA PASSA	PÃO SEM LEITE com PATÊ DE GRÃO DE BICO
Almoço	ARROZ INTEGRAL e feijão carioca 100g	ARROZ INTEGRAL e feijão preto 100g	ARROZ INTEGRAL e feijão carioca 100g	ARROZ INTEGRAL e feijão preto 100g	ARROZ INTEGRAL 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	JARDINEIRA DE LEGUMES	Polenta 100g
	Salada de pepino 35g	Salada de beterraba 35g	Salada de alface 25g	Salada de tomate 40 g	Salada de abobrinha 30g
	MAMÃO	Pêssego	Mamão	Melancia	MANGA
Lanche	Mamão / aveia em flocos finos 20g	BEBIDA A BASE DE SOJA COM POLPA DE FRUTAS/ Flocos de arroz 10g	BATIDA DE MAÇÃ COM LEITE DE SOJA / Flocos de milho sem açúcar 20g	Suco de uva 200ml /PÃO SEM LEITE COM MANTEIGA DE COCO	Mamão/ Flocos de arroz 10g
Jantar	Polenta à bolonhesa - jantar 200g	ESCONDIDINHO DE FRANGO SEM LEITE	Suco de uva 200ml/PÃO SEM 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 COM LEITE DE SOJA	Suco de uva 200ml	LEITE DE SOJA		
	PÃO SEM LEITE com PATÊ DE GRÃO DE BICO	BOLO DE BANANA COM AVEIA	PÃO SEM LEITE com MANTEIGA DE COCO		
Almoço	ARROZ INTEGRAL e feijão preto 100g	ARROZ INTEGRAL e feijão carioca 100g	ARROZ INTEGRAL e feijão preto 100g		
	Iscas de carne ao sugo	Iscas de frango grelhadas	ISCAS DE CARNE REFOGADAS		
	ABOBRINHA REFOGADA	Legumes refogados 40g	Brócolis refogado 50g		
	Salada de pepino 35g	Salada de beterraba 35g	Salada de tomate 40g		
	Laranja	MANGA	Melancia		
Lanche	Suco de laranja 200ml / PÃO SEM LEITE com Iscas de frango	Mamão / aveia em flocos finos 20g	Suco de laranja 200ml/ BOLO DE CHOCOLATE SEM LEITE E OVOS		
Jantar	Canja 200g	Sopa cabocla 180g	Polenta - jantar 120g + frango ensopado 70g		