



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 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 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 | ISCAS DE FRANGO GRELHADAS | Barreado 70g | Peito de frango à milanesa 50g | Isclas de carne refogada 45g |
| | Cenoura refogada 50g | PURÊ DE BATATA SEM LEITE | 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 VEGANO | Mamão / aveia em flocos finos 20g | Chá de maçã sem açúcar 190ml / Muffin de maçã e uvas passas 60g | BEBIDA À BASE DE SOJA COM POLPA DE FRUTAS/ Flocos de milho sem açúcar 20g | MINGAU DE AVEIA COM LEITE DE SOJA/ 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 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 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 |
| | Isclas 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 SEM LEITE | 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 | BEBIDA À 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 / SANDUÍCHE VEGANO | 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 | MUFFIN DE MAÇÃ COM UVA PASSA | PÃO SEM LEITE com MANTEIGA DE COCO | | |
| Almoço | Arroz 95g e feijão preto 100g | Arroz 95g e feijão carioca 100g | Arroz 95g e feijão preto 100g | | |
| | Isclas de carne ao sugo | Isclas de frango grelhadas | ISCAS DE CARNE REFOGADAS | | |
| | 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 SEM LEITE com Isclas 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 | | |