



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 SINGULAR B
DIETA DIET DEZEMBRO
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	CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR	Vitamina de manga 180ml	CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR	Leite 190ml
	PÃO INTEGRAL com manteiga 8g	PÃO INTEGRAL com queijo 20g	PÃO INTEGRAL com manteiga 8g	Bolo de fubá sem açúcar 60g	PÃO INTEGRAL com manteiga 8g
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	Strogonoff de frango 70g	Barreado 70g	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS	Iscas de carne refogada 45g
	Cenoura refogada 50g	COUVE-FLORE REFOGADA	CHUCHU REFOGADA	Abobrinha colorida 50g	Quirera 60g
	Salada de acelga 20g	Salada de vagem 30g	Salada de repolho verde com repolho roxo 30g	Salada de tomate com pepino 45g	Salada de couve-flor 20g
	Melão	Maçã	Melancia	Maçã	Manga
Lanche	CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR/ Sanduíche de queijo com tomate	Chá de maçã sem açúcar 190ml / Muffin de maçã e uvas passas 60g	Mamão / aveia em flocos finos 20g	Mingau de aveia 200g / Banana	IOGURTE POLPA DE FRUTA DIET / Flocos de milho sem açúcar 20g
Jantar	Quirera - jantar 120g + frango ensopado 70g	RISOTO DE FRANGO INTEGRAL	Sopa de feijão com macarrão 180g	Polenta - jantar 120g + frango ensopado 70g	Sopa de aipim com carne 180g
	SEGUNDA 09/12	TERÇA 10/12	QUARTA 11/12	QUINTA 12/12	SEXTA 13/12
Desjejum	CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR	Vitamina de manga 180ml	CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR	Leite 190ml	CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR
	PÃO INTEGRAL com manteiga 8g	PÃO INTEGRAL com queijo 20g	Pão integral com manteiga 8g	Bolo de cenoura sem açúcar 60g	PÃO INTEGRAL com queijo 20g
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	Picadinho de carne	Frango ensopado (50g e 20g de molho)
	Brócolis refogado 50g	COUVE REFOGADA	Legumes sortidos 50g	QUIBEBE	Polenta 100g
	Salada de pepino 35g	Salada de beterraba 35g	Salada de alface 25g	Salada de tomate 40g	Salada de abobrinha 30g
	Maçã	Mamão	Pêssego	Melancia	Banana
Lanche	Batida de maçã 190ml / Flocos de milho sem açúcar 20g	IOGURTE POLPA DE FRUTA DIET / Flocos de arroz 10g	Manga / aveia em flocos finos 20g	CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR / Sanduíche de queijo com tomate e alface	CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR / BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR
Jantar	Polenta à bolonhesa - jantar 200g	Risoto de frango com legumes 180g	CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR/PÃO INTEGRAL com carne moída	Sopa camponesa 180g	ARROZ CARRETEIRO INTEGRAL



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 SINGULAR B
DIETA DIET DEZEMBRO
2024

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

	SEGUNDA 16/12	TERÇA 17/12	QUARTA 18/12
Desjejum	Vitamina de banana 180ml	CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR	Leite 190ml
	PÃO INTEGRAL com manteiga 8g	PÃO INTEGRAL com queijo 20g	Pão integral com manteiga 8g
Almoço	ARROZ INTEGRAL e feijão preto 100g	ARROZ INTEGRAL e feijão carioca 100g	ARROZ INTEGRAL e feijão preto 100g
	Isclas de carne ao sugo	Isclas de frango grelhadas 60g	Strogonoff de carne 70g
	ABOBRINHA REFOGADA	Legumes refogados 40g	Genoura refogada 50g
	Salada de pepino 35g	Salada de brócolis 20g	Salada de tomate 40g
	Laranja	Banana	Maçã
Lanche	CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR / PÃO INTEGRAL com Isclas de frango	Leite 190 ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g	Vitamina de morango 180ml/ Flocos de arroz 10g
Jantar	RISOTO DE FRANGO INTEGRAL	Sopa cabocla 180g	CANJA INTEGRAL