



Milena Scharadong  
**Milena Scharadong**  
 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

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

**CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ SINGULAR B**  
**SELETIVIDADE ALIMENTAR VEGETARIANA DEZEMBRO**  
**2024**

OBSERVAÇÃO: ENVIAR TODOS OS ALIMENTOS SEPARADOS, INCLUSIVE OS RECHEIOS DOS PÃES. ALIMENTOS E PREPARAÇÕES DO CARDÁPIO GERAL PODEM SER OFERTADOS À CRIANÇA SEMPRE QUE TIVER UMA PORÇÃO DISPONÍVEL.

|                 | SEGUNDA 02/12                                       | TERÇA 03/12   | QUARTA 04/12                                     | QUINTA 05/12                                     | SEXTA 06/12   |
|-----------------|---|---|--|--|---|
| <b>Desjejum</b> | Leite 190ml   | Suco de maçã 200ml  | LEITE  | Suco de uva 200ml                                | Leite 190ml   |
|                 | Pão de leite com manteiga 8g                        | Pão de leite com queijo 20g                                       | PÃO FRANCÊS com manteiga 8g                      | PÃO DE LEITE                                     | PÃO FRANCÊS com manteiga 8g                                       |
| <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                                   |
|                 | OVOS MEXIDOS  | OVOS MEXIDOS  | OVOS MEXIDOS                                     | OVOS MEXIDOS 50g                                 | OVOS MEXIDOS  |
|                 | MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO                             | MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO   | MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO                          | MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO                          | MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO   |
|                 | 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  |
|                 | BANANA  | BANANA  | BANANA   | BANANA   | BANANA  |
| <b>Lanche</b>   | Suco de laranja 200ml/ BISCOITO CREAM CRAKER + MAÇÃ | SUCO DE MAÇÃ / BISCOITO CREAM CRAKER + MAÇÃ                       | MAÇÃ / FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20g            | LEITE / Banana                                   | logurte com morango 180ml / Flocos de milho sem açúcar 20g + MAÇÃ |
| <b>Jantar</b>   | ARROZ + FEIJÃO CARIOCA + MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO    | ARROZ + FEIJÃO PRETO + MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO                    | ARROZ + FEIJÃO CARIOCA + MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO | ARROZ + FEIJÃO PRETO + MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO   | ARROZ + FEIJÃO CARIOCA + MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO                  |
|                 | <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                                   | LEITE   | Suco de laranja 200 ml                           | Leite 190ml                                      | Suco de maçã 200ml  |
|                 | PÃO FRANCÊS com manteiga 8g                         | Pão de leite com queijo 20g                                       | PÃO FRANCÊS com manteiga 8g                      | PÃO DE LEITE                                     | Pão de leite com queijo 20g                                       |
| <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                                     |
|                 | OVOS MEXIDOS  | OVOS MEXIDOS  | OVOS MEXIDOS                                     | OVOS MEXIDOS                                     | OVOS MEXIDOS  |
|                 | MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO                             | MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO   | MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO                          | MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO                          | MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO   |
|                 | Salada de pepino 35g                                | Salada de beterraba 35g   | Salada de alface 25g                             | Salada de tomate 40 g                            | Salada de abobrinha 30g   |
|                 | BANANA  | BANANA  | BANANA   | BANANA   | Banana  |
| <b>Lanche</b>   | LEITE / Flocos de milho sem açúcar 20g + MAÇÃ       | logurte com morango 180ml / FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20g + MAÇÃ | MAÇÃ / FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20g            | Suco de uva 200ml / BISCOITO CREAM CRAKER + MAÇÃ | Suco de laranja 200ml/ BISCOITO CREAM CRAKER + MAÇÃ               |
| <b>Jantar</b>   | ARROZ + FEIJÃO PRETO + MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO      | ARROZ + FEIJÃO CARIOCA + MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO                  | Suco de uva 200ml/ PÃO DE LEITE                  | ARROZ + FEIJÃO CARIOCA + MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO | ARROZ + FEIJÃO PRETO + MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO                    |
|                 | <b>SEGUNDA 16/12</b>                                | <b>TERÇA 17/12</b>  | <b>QUARTA 18/12</b>                              |  |   |
| <b>Desjejum</b> | LEITE   | Suco de uva 200ml   | Leite 190ml                                      |  |   |
|                 | PÃO FRANCÊS com manteiga 8g                         | Pão de leite com queijo 20g                                       | PÃO FRANCÊS com manteiga 8g                      |  |   |
| <b>Almoço</b>   | Arroz 95g e FEIJÃO CARIOCA 100g                     | Arroz 95g e FEIJÃO PRETO 100g                                     | Arroz 95g e FEIJÃO CARIOCA 100g                  |  |   |
|                 | OVOS MEXIDOS  | OVOS MEXIDOS  | OVOS MEXIDOS                                     |  |   |
|                 | Macarrão ao alho e óleo 65g                         | MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO   | MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO                          |  |   |
|                 | Salada de pepino 35g                                | Salada de brócolis 20g  | Salada de tomate 40g                             |  |   |
|                 | BANANA  | Banana  | BANANA   |  |   |
| <b>Lanche</b>   | Suco de maçã 200ml / BISCOITO CREAM CRAKER + MAÇÃ   | Leite 190 ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g + MAÇÃ               | LEITE/ FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20g + MAÇÃ     |  |   |
| <b>Jantar</b>   | ARROZ + FEIJÃO CARIOCA + MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO    | ARROZ + FEIJÃO PRETO + MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO                    | ARROZ + FEIJÃO CARIOCA + MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO |  |   |