



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

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

**CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ SINGULAR E**  
**DEZEMBRO**  
**CELÍACO 2024**

**O MACARRÃO DEVE SER SEM GLÚTEN**  
**LER O RÓTULO DOS ALIMENTOS: NENHUM ALIMENTO DEVE CONTER GLÚTEN**  
**ATENÇÃO: TODOS OS UTENSÍLIOS UTILIZADOS PARA A PREPARAÇÃO DOS**  
**ALIMENTOS DA CRIANÇA DEVEM SER SEPARADOS, IDENTIFICADOS E HIGIENIZADOS**  
**SEPARADAMENTE. USAR ESPONJA SEPARADA.**

	<b>SEGUNDA 02/12</b>	<b>TERÇA 03/12</b>	<b>QUARTA 04/12</b>	<b>QUINTA 05/12</b>	<b>SEXTA 06/12</b>	
<b>Desjejum</b>	LEITE 190ML PÃO SEM GLÚTEN COM MANTEIGA 8G	SUCO DE MAÇÃ 200ML PÃO SEM GLÚTEN COM QUEIJO 20G	VITAMINA DE MANGA 180ML PÃO SEM GLÚTEN COM MANTEIGA 8G	SUCO DE UVA 200ML PÃO SEM GLÚTEN COM MANTEIGA 8G	LEITE 190ML BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM GLÚTEN	
<b>Almoço</b>	ARROZ 95G E FEIJÃO PRETO 100G PICADINHO DE CARNE 70G CENOURA REFOGADA 50G SALADA DE ACELGA 20G MELÃO	ARROZ 95G E FEIJÃO CARIOCA 100G PEITO DE FRANGO À MILANESA SEM GLÚTEN ABOBRINHA COLORIDA 50G SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G MELANCIA	ARROZ 95G E FEIJÃO PRETO 100G ISCAS DE CARNE REFOGADA 45G QUIRERA 60G SALADA DE VAGEM 30G MAÇÃ	ARROZ 95G E FEIJÃO CARIOCA 100G ISCAS DE FRANGO GRELHADAS BATATA SALSA REFOGADA 50G SALADA DE COUVE-FLOR 20G MANGA	ARROZ 95G E FEIJÃO PRETO 100G BARREADO 70G FAROFA DE BANANA 20G SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 30G MAÇÃ	
	<b>Lanche</b>	SUCO DE LARANJA 200ML / SANDUÍCHE NAPOLITANO SEM GLÚTEN	IOGURTE COM MORANGO 180ML / FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR, LEITE E GLÚTEN	BATIDA DE MAÇÃ / BANANA	MAMÃO / AVEIA EM FLOCOS FINOS SEM GLÚTEN	CHÁ DE MAÇÃ SEM AÇÚCAR 190ML / BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM GLÚTEN
	<b>Jantar</b>	QUIRERA - JANTAR 120G + FRANGO ENSOPADO 70G	RISOTO DE FRANGO - JANTAR 200G	SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO SEM GLÚTEN	POLENTA - JANTAR 120G + FRANGO ENSOPADO 70G	SOPA DE AIPIM COM CARNE 180G
		<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 PÃO SEM GLÚTEN COM MANTEIGA 8G	VITAMINA DE MANGA 180ML PÃO SEM GLÚTEN COM QUEIJO 20G	SUCO DE LARANJA 200 ML BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM GLÚTEN	LEITE 190ML PÃO SEM GLÚTEN COM MANTEIGA 8G	SUCO DE MAÇÃ 200ML PÃO SEM GLÚTEN COM QUEIJO 20G	
<b>Almoço</b>	ARROZ 95G E FEIJÃO CARIOCA 100G ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 60G BRÓCOLIS REFOGADO 50G SALADA DE PEPINO 35G MAÇÃ	ARROZ 95G E FEIJÃO PRETO 100G PICADINHO DE CARNE PURÊ DE BATATA 60G SALADA DE TOMATE 40 G BANANA	ARROZ 95G E FEIJÃO CARIOCA 100G FRANGO ENSOPADO (50G E 20G DE MOLHO) POLENTA 100G SALADA DE ABOBRINHA 30G MELANCIA	ARROZ 95G E FEIJÃO PRETO 100G CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA FAROFA DE COUVE 20G SALADA DE BETERRABA 35G PÊSSEGO	ARROZ 95G E FEIJÃO CARIOCA 100G FRANGO ASSADO 50G LEGUMES SORTIDOS 50G SALADA DE ALFACE 25G MAMÃO	
	<b>Lanche</b>	BATIDA DE MAÇÃ 190ML / FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR, LEITE E GLÚTEN	IOGURTE COM MORANGO 180ML / FLOCOS DE ARROZ SEM GLÚTEN	SUCO DE UVA 200ML / SANDUÍCHE NATURAL SEM GLÚTEN	MANGA / AVEIA EM FLOCOS FINOS SEM GLÚTEN	SUCO DE LARANJA 200ML/ BOLO DE COCO SEM LEITE E GLÚTEN
	<b>Jantar</b>	POLENTA À BOLONHESA - JANTAR 200G	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G	SUCO DE UVA 200ML/PÃO SEM GLÚTEN COM CARNE MOÍDA	SOPA CAMPONESA 180G	ARROZ CARRETEIRO 180G
		<b>SEGUNDA 16/12</b>	<b>TERÇA 17/12</b>	<b>QUARTA 18/12</b>		
<b>Desjejum</b>	VITAMINA DE BANANA 180ML PÃO SEM GLÚTEN COM MANTEIGA 8G	SUCO DE UVA 200ML PÃO SEM GLÚTEN COM QUEIJO 20G	LEITE 190ML PÃO SEM GLÚTEN COM MANTEIGA 8G			
<b>Almoço</b>	ARROZ 95G E FEIJÃO PRETO 100G ISCAS DE CARNE AO SUGO CENOURA REFOGADA 50G SALADA DE PEPINO 35G LARANJA	ARROZ 95G E FEIJÃO CARIOCA 100G ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 60G MACARRÃO SEM GLÚTEN AO ALHO E ÓLEO SALADA DE BRÓCOLIS 20G BANANA	ARROZ 95G E FEIJÃO PRETO 100G ISCAS DE CARNE REFOGADAS LEGUMES REFOGADOS 40G SALADA DE TOMATE 40G MAÇÃ			
	<b>Lanche</b>	SUCO DE MAÇÃ 200ML / PÃO SEM GLÚTEN COM ISCAS DE FRANGO	LEITE 190 ML/ FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR, LEITE E GLÚTEN	VITAMINA DE MORANGO 180ML/ FLOCOS DE ARROZ SEM GLÚTEN		
	<b>Jantar</b>	RISOTO DE FRANGO - JANTAR 200G	SOPA CABOCLA 180G	CANJA 200G		