



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 E  
 HIPOLIPÍDICA E DIET DEZEMBRO  
 2024**

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

|                 | <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 DESNATADO  | CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR                                  | VITAMINA DE MANGA COM LEITE DESNATADO                               | CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR                 | LEITE DESNATADO   |
|                 | PÃO INTEGRAL com PATÊ DE GRÃO DE BICO                              | PÃO INTEGRAL com PATÊ DE CENOURA                                   | PÃO INTEGRAL com PATÊ DE GRÃO DE BICO                               | Pão de integral com PATÊ DE GRÃO DE BICO    | Bolo de fubá sem açúcar 60g                                     |
| <b>Almoço</b>   | 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  | Isclas de carne refogada 45g  | Strogonoff de frango 70g                    | Barreado 70g  |
|                 | Cenoura refogada 50g   | Abobrinha colorida 50g   | Quirera 60g   | CENOURA REFOGADA                            | CHUCHU REFOGADA   |
|                 | Salada de acelga 20g   | Salada de tomate com pepino 45g                                    | Salada de vagem 30g   | Salada de couve-flor 20g                    | Salada de repolho verde com repolho roxo 30g                    |
|                 | Melão  | Melancia   | Maçã  | Manga                                       | Maçã  |
| <b>Lanche</b>   | CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR/ PÃO INTEGRAL com PATÊ DE GRÃO DE BICO  | IOGURTE DE MORANGO DESNATADO DIET / Flocos de milho sem açúcar 20g | Mingau de aveia 200g / Banana                                       | Mamão / aveia em flocos finos 20g           | Chá de maçã sem açúcar 190ml / Muffin de maçã e uvas passas 60g |
| <b>Jantar</b>   | 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                                    |
|                 | <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> | CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR  | VITAMINA DE MANGA COM LEITE DESNATADO                              | CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR  | LEITE DESNATADO                             | CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR                               |
|                 | PÃO INTEGRAL com PATÊ DE GRÃO DE BICO                              | PÃO INTEGRAL com PATÊ DE CENOURA                                   | Bolo de cenoura sem açúcar 60g                                      | Pão integral com PATÊ DE GRÃO DE BICO       | PÃO INTEGRAL com PATÊ DE CENOURA                                |
| <b>Almoço</b>   | 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                            |
|                 | Isclas de frango com tomate 60g                                    | Picadinho de carne   | Frango ensopado (50g e 20g de molho)                                | Carne moída ao molho com cenoura e ervilha  | Frango assado 50g   |
|                 | Brócolis refogado 50g  | QUIBEBE  | Polenta 100g  | COUVE REFOGADA                              | Legumes sortidos 50g  |
|                 | Salada de pepino 35g   | Salada de tomate 40 g  | Salada de abobrinha 30g   | Salada de beterraba 35g                     | Salada de alface 25g  |
|                 | Maçã   | Banana   | Melancia  | Pêssego                                     | Mamão   |
| <b>Lanche</b>   | BATIDA DE MAÇÃ COM LEITE DESNATADO/ Flocos de milho sem açúcar 20g | IOGURTE DE MORANGO DESNATADO DIET / Flocos de arroz 10g            | CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR / PÃO INTEGRAL com PATÊ DE GRÃO DE BICO | Manga / aveia em flocos finos 20g           | CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR/ BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR            |
| <b>Jantar</b>   | 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 E  
 HIPOLIPÍDICA E DIET DEZEMBRO  
 2024**

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

|                 | <b>SEGUNDA 16/12</b>  | <b>TERÇA 17/12</b>                              | <b>QUARTA 18/12</b>  |
|-----------------|---|---|--|
| <b>Desjejum</b> | VITAMINA DE BANANA COM LEITE DESNATADO                                | CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR                     | LEITE DESNATADO  |
|                 | PÃO INTEGRAL com PATÊ DE GRÃO DE BICO                                 | PÃO INTEGRAL com PATÊ DE CENOURA                | Pão integral com PATÊ DE GRÃO DE BICO                        |
| <b>Almoço</b>   | 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 com tomate 60g                 | Strogonoff de carne 70g                                      |
|                 | Cenoura refogada 50g  | ABOBRINHA REFOGADA                              | Legumes refogados 40g  |
|                 | Salada de pepino 35g  | Salada de brócolis 20g                          | Salada de tomate 40g   |
|                 | Laranja   | Banana  | Maçã   |
| <b>Lanche</b>   | CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR / PÃO INTEGRAL com Isclas de frango | LEITE DESNATADO/ Flocos de milho sem açúcar 20g | VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DESNATADO/ Flocos de arroz 10g |
| <b>Jantar</b>   | RISOTO DE FRANGO INTEGRAL   | Sopa cabocla 180g                               | CANJA INTEGRAL   |