



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 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 DESNATADO	Suco de maçã 200ml	VITAMINA DE MANGA COM LEITE DESNATADO	Suco de uva 200ml	LEITE DESNATADO
	PÃO INTEGRAL com PATÊ DE CENOURA	PÃO INTEGRAL com PATÊ DE GRÃO DE BICO	PÃO INTEGRAL com PATÊ DE CENOURA	Pão de integral com PATÊ DE CENOURA	Bolo de fubá sem açúcar 60g
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	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS	Iscas de carne refogada 45g	Strogonoff de frango 70g	Barreado 70g
	Cenoura refogada 50g	Abobrinha colorida 50g	Quirera 60g	Batata salsa refogada 50g	Farofa de banana 20g
	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
Lanche	Suco de laranja 200ml/ PÃO INTEGRAL COM PATÊ DE CENOURA	IOGURTE DESNATADO DE MORANGO/ Flocos de milho sem açúcar 20g	MINGAU DE AVEIA COM LEITE DESNATADO / Banana	Mamão / aveia em flocos finos 20g	Chá de maçã sem açúcar 190ml / Muffin de maçã e uvas passas 60g
Jantar	Quirera - jantar 120g + frango ensopado 70g	Risoto de frango - jantar 200g	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	Suco de uva 200ml	VITAMINA DE MANGA COM LEITE DESNATADO	Suco de laranja 200 ml	LEITE DESNATADO	Suco de maçã 200ml
	PÃO INTEGRAL com PATÊ DE CENOURA	PÃO INTEGRAL com PATÊ DE GRÃO DE BICO	Bolo de cenoura sem açúcar 60g	Pão integral com PATÊ DE CENOURA	PÃO INTEGRAL com PATÊ DE GRÃO DE BICO
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	Picadinho de carne	Frango ensopado (50g e 20g de molho)	Carne moída ao molho com cenoura e ervilha	Frango assado 50g
	Brócolis refogado 50g	Purê de batata 60g	Polenta 100g	Farofa de couve 20g	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
Lanche	BATIDA DE MAÇÃ COM LEITE DESNATADO/ Flocos de milho sem açúcar 20g	IOGURTE DESNATADO DE MORANGO/ Flocos de arroz 10g	Suco de uva 200ml / PÃO INTEGRAL COM PATÊ DE CENOURA	Manga / aveia em flocos finos 20g	Suco de laranja 200ml/ BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR
Jantar	Polenta à bolonhesa - jantar 200g	Risoto de frango com legumes 180g	Suco de uva 200ml/PÃO INTEGRAL com carne moída	Sopa camponesa 180g	Arroz carreteiro 180g
	SEGUNDA 16/12	TERÇA 17/12	QUARTA 18/12		
Desjejum	VITAMINA DE BANANA COM LEITE DESNATADO	Suco de uva 200ml	LEITE DESNATADO		
	PÃO INTEGRAL com PATÊ DE CENOURA	PÃO INTEGRAL com PATÊ DE GRÃO DE BICO	Pão integral com PATÊ DE CENOURA		
Almoço	ARROZ INTEGRAL e feijão preto 100g	ARROZ INTEGRAL e feijão carioca 100g	ARROZ INTEGRAL e feijão preto 100g		
	Iscas de carne ao sugo	Iscas de frango com tomate 60g	Strogonoff de carne 70g		
	Cenoura refogada 50g	Macarrão ao alho e óleo 65g	Legumes refogados 40g		
	Salada de pepino 35g	Salada de brócolis 20g	Salada de tomate 40g		
	Laranja	Banana	Maçã		
Lanche	Suco de maçã 200ml / PÃO INTEGRAL com Iscas de frango	LEITE DESNATADO Flocos de milho sem açúcar 20g	VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DESNATADO Flocos de arroz 10g		
Jantar	Risoto de frango - jantar 200g	Sopa cabocla 180g	Canja 200g		