



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
DEZEMBRO
LACTOVEGETARIANO 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	Suco de maçã 200ml	Vitamina de manga 180ml	Suco de uva 200ml	Leite 190ml
	Pão de leite com manteiga 8g	Pão de leite com queijo 20g	Pão de forma com manteiga 8g	Pão de integral com manteiga 8g	BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM OVOS
Almoço	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
	LENTILHA REFOGADA	PROTEÍNA DE SOJA AO MOLHO	GRÃO DE BICO AO MOLHO	LENTILHA REFOGADA	PROTEÍNA DE SOJA AO MOLHO
	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/ Sanduíche de queijo com tomate	logurte com morango 180ml / Flocos de milho sem açúcar 20g	Mingau de aveia 200g / Banana	Mamão / aveia em flocos finos 20g	Chá de maçã sem açúcar 190ml / BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR, LEITE E OVOS
Jantar	Quirera - jantar 120g + PROTEÍNA DE SOJA AO MOLHO	RISOTO DE LEGUMES	SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO SEM CARNE	Polenta - jantar 120g + PROTEÍNA DE SOJA AO MOLHO	SOPA DE AIPIM SEM CARNE
	SEGUNDA 09/12	TERÇA 10/12	QUARTA 11/12	QUINTA 12/12	SEXTA 13/12
Desjejum	Suco de uva 200ml	Vitamina de manga 180ml	Suco de laranja 200 ml	Leite 190ml	Suco de maçã 200ml
	Pão de forma com manteiga 8g	Pão de leite com queijo 20g	BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM OVOS	Pão integral com manteiga 8g	Pão de leite com queijo 20g
Almoço	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
	GRÃO DE BICO AO MOLHO	PROTEÍNA DE SOJA À CAMPONESA	PASTA DE GRÃO DE BICO	LENTILHA REFOGADA	GRÃO DE BICO AO MOLHO
	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 190ml / Flocos de milho sem açúcar 20g	logurte com morango 180ml / Flocos de arroz 10g	Suco de uva 200ml / Sanduíche de queijo com tomate e alface	Manga / aveia em flocos finos 20g	Suco de laranja 200ml/ BOLO DE CHOCOLATE SEM LEITE E OVOS
Jantar	POLENTA - JANTAR + PROTEÍNA DE SOJA AO MOLHO	RISOTO DE LEGUMES	Suco de uva 200ml/PÃO DE FORMA COM PROTEÍNA DE SOJA	SOPA CAMPONESA SEM CARNE	RISOTO DE LEGUMES
	SEGUNDA 16/12	TERÇA 17/12	QUARTA 18/12		
Desjejum	Vitamina de banana 180ml	Suco de uva 200ml	Leite 190ml		
	Pão de forma com manteiga 8g	Pão de leite com queijo 20g	Pão integral com manteiga 8g		
Almoço	Arroz 95g e feijão preto 100g	Arroz 95g e feijão carioca 100g	Arroz 95g e feijão preto 100g		
	LENTILHA REFOGADA	PROTEÍNA DE SOJA AO MOLHO	PASTA DE GRÃO DE BICO		
	Cenoura refogada 50g	MACARRÃO SEM OVOS AO ALHO E ÓLEO	Legumes refogados 40g		
	Salada de pepino 35g	Salada de brócolis 20g	Salada de tomate 40g		
	Laranja	Banana	Maçã		
Lanche	Suco de maçã 200ml / PÃO DE FORMA COM PROTEÍNA DE SOJA	Leite 190 ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g	Vitamina de morango 180ml/ Flocos de arroz 10g		
Jantar	RISOTO DE LEGUMES	SOPA CABOCLA SEM CARNE	SOPA DE BATATA E BRÓCOLIS SEM CARNE		