



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
SELETIVIDADE ALIMENTAR 149 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 fubá sem açúcar 60g
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
	Picadinho de carne 70g	Peito de frango à milanesa 50g	Iscas de carne refogada 45g	Strogonoff de frango 70g	Barreado 70g
	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 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	MINGAU DE AVEIA + MAÇÃ	MINGAU DE AVEIA + MAÇÃ	MINGAU DE AVEIA + MAÇÃ	MINGAU DE AVEIA + MAÇÃ	MINGAU DE AVEIA + MAÇÃ
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 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 cenoura sem açúcar 60g	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
	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
	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 tomate 40 g	Salada de abobrinha 30g	Salada de beterraba 35g	Salada de alface 25g
	Maçã	Banana	Melancia	Pêssego	Mamão
Lanche	MINGAU DE AVEIA + MAÇÃ	MINGAU DE AVEIA + MAÇÃ	MINGAU DE AVEIA + MAÇÃ	MINGAU DE AVEIA + MAÇÃ	MINGAU DE AVEIA + MAÇÃ
Jantar	Polenta à bolonhesa - jantar 200g	Risoto de frango com legumes 180g	Suco de uva 200ml/Pão de leite com carne moída	Sopa camponesa 180g	Arroz carreteiro 180g
	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		
	Iscas de carne ao sugo	Iscas de frango com tomate 60g	Strogonoff de carne 70g		
	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO		
	Salada de pepino 35g	Salada de brócolis 20g	Salada de tomate 40g		
	Laranja	Banana	Maçã		
Lanche	MINGAU DE AVEIA + MAÇÃ	MINGAU DE AVEIA + MAÇÃ	MINGAU DE AVEIA + MAÇÃ		
Jantar	Risoto de frango - jantar 200g	Sopa cabocla 180g	Canja 200g		