



Milena Scharldong
Milena Scharldong
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
SEM ALIMENTOS ÁCIDOS 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
	CARNE MOÍDA SEM TOMATE	Peito de frango à milanesa 50g	Iscas de carne refogada 45g	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS	CARNE MOÍDA SEM TOMATE
	Cenoura refogada 50g	ABOBRINHA REFOGADA	POLENTA	Batata salsa refogada 50g	Farofa de banana 20g
	Salada de acelga 20g	SALADA DE PEPINO	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 MAÇÃ/ PÃO DE FORMA COM QUEIJO	IOGURTE DE COCO 180ml / 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
Jantar	Quirera - jantar 120g +FRANGO ENSOPADO SEM TOMATE	RISOTO DE LEGUMES	Sopa de feijão com macarrão 180g	Polenta - jantar 120g +FRANGO ENSOPADO SEM TOMATE	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 MAÇÃ	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 GRELHADAS	CARNE MOÍDA SEM TOMATE	FRANGO ENSOPADO SEM TOMATE	CARNE MOÍDA SEM TOMATE	Frango assado 50g
	Brócolis refogado 50g	Purê de batata 60g	Polenta 100g	FAROFA DE CENOURA	Legumes sortidos 50g
	Salada de pepino 35g	SALADA DE CENOURA	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	IOGURTE DE COCO 180ml / Flocos de arroz 10g	Suco de uva 200ml / PÃO DE FORMA COM QUEIJO	Manga / aveia em flocos finos 20g	SUCO DE MAÇÃ/ Bolo de chocolate
Jantar	POLENTA À BOLONHESA SEM CORANTE E TOMATE	Risoto de frango com legumes 180g	Suco de uva 200ml/Pão de leite com carne moída	Sopa camponesa 180g	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		
	ISCAS DE CARNE REFOGADAS	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS	ISCAS DE CARNE REFOGADAS		
	Cenoura refogada 50g	Macarrão ao alho e óleo 65g	Legumes refogados 40g		
	Salada de pepino 35g	Salada de brócolis 20g	SALADA DE CENOURA		
	MAMÃO	Banana	Maçã		
Lanche	Suco de maçã 200ml / Pão de leite com Iscas de frango	Leite 190 ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g	VITAMINA DE BANANA/ Flocos de arroz 10g		
Jantar	RISOTO DE LEGUMES	Sopa cabocla 180g	Canja 200g		