



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
SEM FEIJÃO, SOJA, GRÃO DE BICO E LENTILHA 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 | Arroz 95g | Arroz 95g | Arroz 95g | Arroz 95g |
| | Picadinho de carne 70g | Peito de frango à milanesa 50g | 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/ Sanduíche de queijo com tomate | logurte com morango 180ml /FLOCOS DE ARROZ | 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 70g | Risoto de frango - jantar 200g | SOPA CAMPONESA | 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 | Arroz 95g | Arroz 95g | Arroz 95g | Arroz 95g |
| | 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 190ml /FLOCOS DE ARROZ | 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 |
| 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 | Arroz 95g | Arroz 95g | | |
| | 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 de leite com Iscas de frango | Leite 190 ml/FLOCOS DE ARROZ | Vitamina de morango 180ml/ Flocos de arroz 10g | | |
| Jantar | Risoto de frango - jantar 200g | Sopa cabocla 180g | Canja 200g | | |