



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 LEITE, OVOS E BEBIDAS VEGETAIS 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	CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR	Suco de maçã 200ml	CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR	Suco de uva 200ml	CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR
	PÃO SEM LEITE com MANTEIGA DE COCO	PÃO SEM LEITE com PATÊ DE GRÃO DE BICO	PÃO SEM LEITE com MANTEIGA DE COCO	Pão de integral com MANTEIGA DE COCO	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
	Picadinho de carne 70g	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS	Iscas de carne refogada 45g	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS	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 VEGANO	BANANA/ Flocos de milho sem açúcar 20g	AVEIA EM FLOCOS FINOS/ Banana	Mamão / aveia em flocos finos 20g	Chá de maçã sem açúcar 190ml / BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM OVOS
Jantar	Quirera - jantar 120g + frango ensopado 70g	Risoto de frango - jantar 200g	SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO SEM OVOS	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	CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR	Suco de laranja 200 ml	CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR	Suco de maçã 200ml
	PÃO SEM LEITE com MANTEIGA DE COCO	PÃO SEM LEITE com PATÊ DE GRÃO DE BICO	BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM OVOS	PÃO SEM LEITE com MANTEIGA DE COCO	PÃO SEM LEITE com PATÊ DE GRÃO DE BICO
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
	Brócolis refogado 50g	PURÊ DE BATATA SEM LEITE	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	CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR / Flocos de milho sem açúcar 20g	BANANA/ Flocos de arroz 10g	Suco de uva 200ml / SANDUÍCHE VEGANO	Manga / aveia em flocos finos 20g	Suco de laranja 200ml/ BOLO DE CHOCOLATE SEM LEITE E OVOS
Jantar	Polenta à bolonhesa - jantar 200g	Risoto de frango com legumes 180g	Suco de uva 200ml/PÃO SEM LEITE com carne moída	Sopa camponesa 180g	Arroz carreteiro 180g
	SEGUNDA 16/12	TERÇA 17/12	QUARTA 18/12		
Desjejum	CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR	Suco de uva 200ml	CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR		
	PÃO SEM LEITE com MANTEIGA DE COCO	PÃO SEM LEITE com PATÊ DE GRÃO DE BICO	PÃO SEM LEITE com MANTEIGA DE COCO		
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	ISCAS DE CARNE REFOGADAS		
	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 SEM LEITE com Iscas de frango	CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR/ Flocos de milho sem açúcar 20g	BANANA/ Flocos de arroz 10g		
Jantar	Risoto de frango - jantar 200g	Sopa cabocla 180g	Canja 200g		