



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 G
DEZEMBRO
CONSTIPAÇÃO 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 INTEGRAL com manteiga 8g	PÃO INTEGRAL com queijo 20g	PÃO INTEGRAL com manteiga 8g	Pão de integral com manteiga 8g	Bolo de fubá sem açúcar 60g
Almoço	ARROZ INTEGRAL e feijão preto 100g	ARROZ INTEGRAL e feijão carioca 100g	ARROZ INTEGRAL e feijão preto 100g	ARROZ INTEGRAL e feijão carioca 100g	ARROZ INTEGRAL 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
	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	MAMÃO	Manga	MAMÃO
Lanche	Suco de laranja 200ml/ SANDUÍCHE NAPOLITANO INTEGRAL	logurte com morango 180ml / Flocos de milho sem açúcar 20g	Mingau de aveia 200g / MANGA	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 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 INTEGRAL com manteiga 8g	PÃO INTEGRAL com queijo 20g	Bolo de cenoura sem açúcar 60g	Pão integral com manteiga 8g	PÃO INTEGRAL com queijo 20g
Almoço	ARROZ INTEGRAL e feijão carioca 100g	ARROZ INTEGRAL e feijão preto 100g	ARROZ INTEGRAL e feijão carioca 100g	ARROZ INTEGRAL e feijão preto 100g	ARROZ INTEGRAL 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	JARDINEIRA DE LEGUMES	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
	MAMÃO	MANGA	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 NATURAL INTEGRAL	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 INTEGRAL com carne moída	Sopa camponesa 180g	Arroz carreteiro 180g
	SEGUNDA 16/12	TERÇA 17/12	QUARTA 18/12		
Desjejum	VITAMINA DE MANGA 180ml	Suco de uva 200ml	Leite 190ml		
	PÃO INTEGRAL com manteiga 8g	PÃO INTEGRAL com queijo 20g	Pão integral com manteiga 8g		
Almoço	ARROZ INTEGRAL e feijão preto 100g	ARROZ INTEGRAL e feijão carioca 100g	ARROZ INTEGRAL e feijão preto 100g		
	Iscas de carne ao sugo	Iscas de frango com tomate 60g	Strogonoff de carne 70g		
	Cenoura refogada 50g	ABOBRINHA REFOGADA	Legumes refogados 40g		
	Salada de pepino 35g	Salada de brócolis 20g	Salada de tomate 40g		
	Laranja	MANGA	MAMÃO		
Lanche	Suco de maçã 200ml / PÃO INTEGRAL com Iscas de frango	Leite 190 ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g	Vitamina de morango 180ml/ Flocos de arroz 10g		
Jantar	Risoto de frango - jantar 200g	Sopa cabocla 180g	Canja 200g		