



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**  
**OVOLACTOVEGETARIANO 2024**

Júliana R. dos Guedes  
**Júliana Rodrigues Dias Guedes**  
 Gerência de Alimentação  
 Matrícula 184452  
 Nutricionista/CRN-8 6775

|                 | <b>SEGUNDA 02/12</b>                                   | <b>TERÇA 03/12</b>   | <b>QUARTA 04/12</b>   | <b>QUINTA 05/12</b>                               | <b>SEXTA 06/12</b>  |
|-----------------|--|--|---|---|---|
| <b>Desjejum</b> | 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                                     |
| <b>Almoço</b>   | 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                                   |
|                 | LENTILHA REFOGADA                                      | PROTEÍNA DE SOJA AO MOLHO                                  | GRÃO DE BICO AO MOLHO                                       | LENTILHA REFOGADA                                 | PROTEÍNA DE SOJA AO MOLHO                                       |
|                 | 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  |
| <b>Lanche</b>   | Suco de laranja 200ml/ Sanduíche de queijo com tomate  | logurte com morango 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 |
| <b>Jantar</b>   | Quirera - jantar 120g + PROTEÍNA DE SOJA AO MOLHO      | RISOTO DE LEGUMES  | SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO SEM CARNE                       | Polenta - jantar 120g + PROTEÍNA DE SOJA AO MOLHO | SOPA DE AIPIM SEM CARNE   |
|                 | <b>SEGUNDA 09/12</b>                                   | <b>TERÇA 10/12</b>   | <b>QUARTA 11/12</b>   | <b>QUINTA 12/12</b>                               | <b>SEXTA 13/12</b>  |
| <b>Desjejum</b> | 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                                     |
| <b>Almoço</b>   | 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                                 |
|                 | GRÃO DE BICO AO MOLHO                                  | PROTEÍNA DE SOJA À CAMPONESA                               | PASTA DE GRÃO DE BICO                                       | LENTILHA REFOGADA                                 | GRÃO DE BICO AO MOLHO   |
|                 | 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   |
| <b>Lanche</b>   | Batida de maçã 190ml / Flocos de milho sem açúcar 20g  | 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                        |
| <b>Jantar</b>   | POLENTA - JANTAR + PROTEÍNA DE SOJA AO MOLHO           | RISOTO DE LEGUMES  | Suco de uva 200ml/PÃO DE FORMA COM PROTEÍNA DE SOJA         | SOPA CAMPONESA SEM CARNE                          | RISOTO DE LEGUMES   |
|                 | <b>SEGUNDA 16/12</b>                                   | <b>TERÇA 17/12</b>   | <b>QUARTA 18/12</b>   |   |   |
| <b>Desjejum</b> | 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                                |   |   |
| <b>Almoço</b>   | Arroz 95g e feijão preto 100g                          | Arroz 95g e feijão carioca 100g                            | Arroz 95g e feijão preto 100g                               |   |   |
|                 | LENTILHA REFOGADA                                      | PROTEÍNA DE SOJA AO MOLHO                                  | PASTA DE GRÃO DE BICO                                       |   |   |
|                 | 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  |   |   |
| <b>Lanche</b>   | Suco de maçã 200ml / PÃO DE FORMA COM PROTEÍNA DE SOJA | Leite 190 ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g               | Vitamina de morango 180ml/ Flocos de arroz 10g              |   |   |
| <b>Jantar</b>   | RISOTO DE LEGUMES                                      | SOPA CABOCLA SEM CARNE                                     | SOPA DE BATATA E BRÓCOLIS SEM CARNE                         |   |   |