



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
SEM LEITE, BANANA E OLEAGINOSAS 2024

Juliana R. dos Guedes
Juliana 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 DE SOJA	Suco de maçã 200ml	VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA	Suco de uva 200ml	LEITE DE SOJA
	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	MUFFIN DE MAÇÃ COM UVA PASSA
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	Peito de frango à milanesa 50g	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 CENOURA
	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	BEBIDA À BASE DE SOJA COM POLPA DE FRUTAS/ Flocos de milho sem açúcar 20g	MINGAU DE AVEIA COM LEITE DE SOJA/ 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 COM LEITE DE SOJA	Suco de laranja 200 ml	LEITE DE SOJA	Suco de maçã 200ml
	PÃO SEM LEITE com MANTEIGA DE COCO	PÃO SEM LEITE com PATÊ DE GRÃO DE BICO	MUFFIN DE MAÇÃ COM UVA PASSA	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	MANGA	Melancia	Pêssego	Mamão
Lanche	BATIDA DE MAÇÃ COM LEITE DE SOJA / Flocos de milho sem açúcar 20g	BEBIDA À BASE DE SOJA COM POLPA DE FRUTAS/ 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	VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA	Suco de uva 200ml	LEITE DE SOJA		
	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 ao alho e óleo 65g	Legumes refogados 40g		
	Salada de pepino 35g	Salada de brócolis 20g	Salada de tomate 40g		
	Laranja	MANGA	Maçã		
Lanche	Suco de maçã 200ml / PÃO SEM LEITE com Iscas de frango	LEITE DE SOJA/ Flocos de milho sem açúcar 20g	VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA/ Flocos de arroz 10g		
Jantar	Risoto de frango - jantar 200g	Sopa cabocla 180g	Canja 200g		