



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

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 RISOTOLÂNDIA C
OVOLACTOVEGETARIANO
2024
JULHO

| | SEGUNDA 01/07 | TERÇA 02/07 | QUARTA 03/07 | QUINTA 04/07 | SEXTA 05/07 |
|-----------------|--------------------------------------|---|---|---------------------|--------------------|
| Desjejum | Leite 190ml | Chá de erva doce sem açúcar 190ml | Leite 190ml | | |
| Almoço | Pão de leite com manteiga 8g | Pão de forma com queijo 20g | Pão integral com manteiga 8g | | |
| | Arroz 95g e feijão preto 100g | Arroz 95g e feijão carioca 100g | Arroz 95g e feijão preto 100g | | |
| | LENTILHA REFOGADA | PASTA DE GRÃO DE BICO | PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO | | |
| | Legumes refogados 40g | Farofa de couve 20g | Macarrão ao alho e óleo 65g | | |
| | Salada de pepino 35g | Salada de chuchu 25g | Salada de alface com tomate 35g | | |
| | Maçã | Mamão | Melão | | |
| Lanche | Suco de uva 200ml/ Sanduíche natural | iogurte de morango 120ml/Flocos de milho sem açúcar 20g | Chá de maçã com canela sem açúcar 190ml/ Bolo de banana com aveia 60g | | |
| Jantar | SOPA CAMPONESA SEM CARNE | MACARRÃO À BOLONHESA VEGANA | POLENTA À BOLONHESA VEGANA | | |
| | SEGUNDA 08/07 | TERÇA 09/07 | QUARTA 10/07 | QUINTA 11/07 | SEXTA 12/07 |
| Desjejum | | | | | |
| Almoço | | | RECESSO | | |
| Lanche | | | | | |
| Jantar | | | | | |
| | SEGUNDA 15/07 | TERÇA 16/07 | QUARTA 17/07 | QUINTA 18/07 | SEXTA 19/07 |
| Desjejum | | | | | |
| Almoço | | | RECESSO | | |
| Lanche | | | | | |
| Jantar | | | | | |



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

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 RISOTOLÂNDIA C
OVOLACTOVEGETARIANO JULHO
2024

| | SEGUNDA 22/07 | TERÇA 23/07 | QUARTA 24/07 | QUINTA 25/07 | SEXTA 26/07 |
|-----------------|---|---|--|--|--|
| Desjejum | | Leite 190ml | Chá de camomila sem açúcar 190ml | Leite 190ml | Chá de erva doce sem açúcar 190ml |
| | | Pão de leite com manteiga 8g | Pão integral com queijo 20g | Pão de forma com manteiga 8g | Muffin de maçã com uva passa 60g |
| | | Arroz 95g e feijão carioca 100g | Arroz 95g e feijão preto 100g | Arroz 95g e feijão carioca 100g | Arroz 95g e feijão preto 100g |
| Almoço | | LENTILHA REFOGADA | PROTEÍNA DE SOJA À CAMPONESA | PASTA DE GRÃO DE BICO | PROTEÍNA DE SOJA AO MOLHO |
| | | Creme de milho 60g | Batata doce refogada 50g | Farofa de cenoura 20g | Jardineira de legumes 50g |
| | | Salada de brócolis 30g | Salada de pepino 35g | Salada de repolho verde com repolho roxo 30g | PROTEÍNA DE SOJA AO MOLHO |
| | | Maçã | Ponkan | Laranja | Maçã |
| Lanche | | Suco de laranja 200ml/ Bolo de banana com aveia 60g | Mingau de aveia 200g/ Banana | Suco de maçã 200ml/ Sanduíche natural | logurte de morango 120ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g |
| Jantar | | MACARRÃO À BOLONHESA VEGANA | POLENTA À BOLONHESA VEGANA | RISOTO DE LEGUMES | SOPA CREME CAIPIRA SEM CARNE |
| | SEGUNDA 29/07 | TERÇA 30/07 | QUARTA 31/07 | | |
| Desjejum | Leite 190ml | Chá de camomila sem açúcar 190ml | Leite 190ml | | |
| | Pão de leite com manteiga 8g | Pão integral com manteiga 8g | Pão de leite com queijo 20g | | |
| | Arroz 95g e feijão preto 100g | Arroz 95g e feijão carioca 100g | Arroz 95g e feijão preto 100g | | |
| Almoço | LENTILHA REFOGADA | PROTEÍNA DE SOJA AO MOLHO | PROTEÍNA DE SOJA A CAMPONESA | | |
| | Macarrão ao alho e óleo 65g | Quirera 60g | Brócolis refogado 50g | | |
| | Salada de pepino 35g | Salada de acelga com cenoura 30g | Salada de alface 25g | | |
| | Ponkan | Banana | Ponkan | | |
| Lanche | Creme de morango 100g/ Flocos de milho sem açúcar 20g | Suco de uva 200ml/ Sanduíche natural | Suco de laranja 200 ml/ Bolo de coco 50g | | |
| Jantar | RISOTO DE LEGUMES | SOPA CAMPONESA SEM CARNE | PURÊ DE BATATA + PROTEÍNA DE SOJA AO MOLHO | | |