



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**
SEM LEITE E OVOS **JULHO**
2024

	SEGUNDA 01/07	TERÇA 02/07	QUARTA 03/07	QUINTA 04/07	SEXTA 05/07
Desjejum	LEITE DE SOJA	Chá de erva doce sem açúcar 190ml	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		
	Carne moída com tomate e cheiro verde 50g	Frango assado 70g	Picadinho de carne 70g		
	Legumes refogados 40g	Farofa de couve 20g	MACARRÃO SEM OVOS AO ALHO E ÓLEO		
	Salada de pepino 35g	Salada de chuchu 25g	Salada de alface com tomate 35g		
	Maçã	Mamão	Melão		
Lanche	Suco de uva 200ml/ PÃO SEM LEITE COM PATÊ DE CENOURA	BEBIDA A BASE DE SOJA COM POLPA DE FRUTASI/Flocos de milho sem açúcar 20g	Chá de maçã com canela sem açúcar 190ml/ BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM OVOS		
Jantar	Sopa camponesa 180g	ESCONDIDINHO DE FRANGO SEM LEITE	Polenta à bolonhesa 200g		
	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**
SEM LEITE E OVOS **JULHO**
2024

	SEGUNDA 22/07	TERÇA 23/07	QUARTA 24/07	QUINTA 25/07	SEXTA 26/07
Desjejum		LEITE DE SOJA	Chá de camomila sem açúcar 190ml	LEITE DE SOJA	Chá de erva doce sem açúcar 190ml
		PÃO SEM LEITE com MANTEIGA DE COCO	PÃO SEM LEITE com PATÊ DE GRÃO DE BICO	PÃO SEM LEITE com MANTEIGA DE COCO	BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM OVOS
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
		ISCAS DE FRANGO GRELHADAS	Carne moída à camponesa 70g	Barreado 70g	CARNE MOÍDA COM MOLHO
		POLENTA	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	CARNE MOÍDA COM MOLHO
		Maçã	Ponkan	Laranja	Maçã
Lanche		Suco de laranja 200ml/ BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM OVOS	MINGAU DE AVEIA COM LEITE DE SOJA/ Banana	Suco de maçã 200ml/ PÃO SEM LEITE COM PATÊ DE CENOURA	BEBIDA A BASE DE SOJA COM POLPA DE FRUTAS/ Flocos de milho sem açúcar 20g
Jantar	MACARRÃO SEM OVOS À BOLONHESA	Polenta com molho de frango 200g	Arroz carreteiro 180g	Sopa creme caipira 180g	
	SEGUNDA 29/07	TERÇA 30/07	QUARTA 31/07		
Desjejum	LEITE DE SOJA	Chá de camomila sem açúcar 190ml	LEITE DE SOJA		
	PÃO SEM LEITE com MANTEIGA DE COCO	PÃO SEM LEITE com MANTEIGA DE COCO	PÃO SEM LEITE com PATÊ DE GRÃO DE BICO		
Almoço	Arroz 95g e feijão preto 100g	Arroz 95g e feijão carioca 100g	Arroz 95g e feijão preto 100g		
	Carne moída refogada 70g (50g Carne + 20g de molho)	Frango ensopado 70g	Ensopado caipira 110g		
	MACARRÃO SEM OVOS AO ALHO E ÓLEO	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 COM LEITE DE SOJA/ Flocos de milho sem açúcar 20g	Suco de uva 200ml/ PÃO SEM LEITE COM PATÊ DE CENOURA	Suco de laranja 200 ml/ BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM OVOS		
Jantar	Risoto de frango com legumes 180g	Canja 200g	MADALENA DE CARNE SEM LEITE		