



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
 CONSTIPAÇÃO
 2024**

**RISOTOLÂNDIA F
 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		
	PÃO INTEGRAL com manteiga 8g	PÃO INTEGRAL com queijo 20g	Pão integral com manteiga 8g		
	ARROZ INTEGRAL e feijão preto 100g	ARROZ INTEGRAL e feijão catupê 100g	ARROZ INTEGRAL e feijão preto 100g		
Almoço	Carne moída com tomate e cheiro verde 50g	Frango assado 70g	Picadinho de carne 70g		
	Legumes refogados 40g	COUVE REFOGADA	JARDINEIRA DE LEGUMES		
	Salada de pepino 35g	Salada de chuchu 25g	Salada de alface com tomate 35g		
	MELÃO	Mamão	Melão		
Lanche	Suco de uva 200ml/ SANDUÍCHE NATURAL INTEGRAL INTEGRAL	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 180g	Escondidinho de frango 170g	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 F
CONSTIPAÇÃO 2024 JULHO

	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 INTEGRAL com manteiga 8g	Pão integral com queijo 20g	PÃO INTEGRAL com manteiga 8g	Muffin de maçã com uva passa 60g
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
		Peito de frango à milanesa 50g	Carne moída à camponesa 70g	Barreado 70g	Almôndegas com molho (55g + 20g de molho)
		Creme de milho 60g	Batata doce refogada 50g	CENOURA REFOGADA	Jardineira de legumes 50g
		Salada de brócolis 30g	Salada de pepino 35g	Salada de repolho verde com repolho roxo 30g	Almôndegas com molho (55g + 20g de molho)
		MELÃO	Ponkan	Laranja	MELÃO
		Suco de laranja 200ml/ Bolo de banana com aveia 60g	Mingau de aveia 200g/ MANGA	Suco de maçã 200ml/ SANDUÍCHE NATURAL INTEGRAL INTEGRAL	logurte de morango 120ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g
Jantar		Macarrão à bolonhesa - jantar 200g	Polenta com molho de frango 200g	ARROZ CARRETEIRO INTEGRAL	Sopa creme caipira 180g
	SEGUNDA 29/07	TERÇA 30/07	QUARTA 31/07		
Desjejum	Leite 190ml	Chá de camomila sem açúcar 190ml	Leite 190ml		
	PÃO INTEGRAL com manteiga 8g	Pão integral com manteiga 8g	PÃO INTEGRAL com queijo 20g		
Almoço	ARROZ INTEGRAL e feijão preto 100g	ARROZ INTEGRAL e feijão carioca 100g	ARROZ INTEGRAL e feijão preto 100g		
	Carne moída refogada 70g (50g Carne + 20g de molho)	Frango ensopado 70g	Ensopado caipira 110g		
	JARDINEIRA DE LEGUMES	Quirera 60g	Brócolis refogado 50g		
	Salada de pepino 35g	Salada de acelga com cenoura 30g	Salada de alface 25g		
	Ponkan	MANGA	Ponkan		
Lanche	Creme de morango 100g/ Flocos de milho sem açúcar 20g	Suco de uva 200ml/ SANDUÍCHE NATURAL INTEGRAL INTEGRAL	Suco de laranja 200 ml/ Bolo de coco 50g		
Jantar	Risoto de frango com legumes 180g	Canja 200g	Madalena de carne 170g		