



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 SINGULAR B
DIETA DIET JULHO
2024

	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		
Almoço	ARROZ INTEGRAL e feijão preto 100g	ARROZ INTEGRAL e feijão carioca 100g	ARROZ INTEGRAL e feijão preto 100g		
	Carne moída com tomate e cheiro verde 50g	Frango assado 70g	Picadinho de carne 70g		
	CHUCHU REFOGADO	COUVE REFOGADA	Legumes refogados 40g		
	Salada de pepino 35g	Salada de chuchu 25g	Salada de alface com tomate 35g		
	Maçã	Mamão	Melão		
Lanche	CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR/ SANDUÍCHE NATURAL INTEGRAL INTEGRAL	IOGURTE DE MORANGO DIETI/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 SINGULAR B
DIETA DIET 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 INTEGRAL com manteiga 8g	Pão integral com queijo 20g	PÃO INTEGRAL com manteiga 8g	Muffin de maçã com uva passa 60g
		ARROZ INTEGRAL e feijão carioca 100g	ARROZ INTEGRAL e feijão preto 100g	ARROZ INTEGRAL e feijão carioca 100g	ARROZ INTEGRAL e feijão preto 100g
Almoço		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	Salada de beterraba 35g
		Maçã	Ponkan	Laranja	Maçã
Lanche		CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR/ Bolo de banana com aveia 60g	Mingau de aveia 200g/ Banana	CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR/ SANDUÍCHE NATURAL INTEGRAL INTEGRAL	IOGURTE DE MORANGO DIET/ Flocos de arroz 10g
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		
	ARROZ INTEGRAL e feijão preto 100g	ARROZ INTEGRAL e feijão carioca 100g	ARROZ INTEGRAL e feijão preto 100g		
Almoço	Carne moída refogada 70g (50g Carne + 20g de molho)	Frango ensopado 70g	Ensopado caipira 110g		
	CHUCHU REFOGADO	Quirera 60g	Brócolis refogado 50g		
	Salada de pepino 35g	Salada de acelga com cenoura 30g	Salada de alface 25g		
	Laranja	Banana	Ponkan		
Lanche	CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR/ SANDUÍCHE NATURAL INTEGRAL	Vitamina de manga 180ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g	CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR/ BOLO DE BANANA COM AVEIA		
Jantar	Risoto de frango com legumes 180g	CANJA INTEGRAL	Madalena de carne 170g		