



*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 VEGANA 2024**  
**JULHO**

	<b>SEGUNDA 01/07</b>	<b>TERÇA 02/07</b>	<b>QUARTA 03/07</b>	<b>QUINTA 04/07</b>	<b>SEXTA 05/07</b>
<b>Desjejum</b>	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		
<b>Almoço</b>	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		
	MACARRÃO SEM OVOS AO ALHO E ÓLEO	Farofa de couve 20g	Legumes refogados 40g		
	Salada de pepino 35g	Salada de chuchu 25g	Salada de alface com tomate 35g		
	Maçã	Mamão	Melão		
<b>Lanche</b>	Suco de uva 200ml/ SANDUÍCHE VEGANO	BEBIDA A BASE DE SOJA COM POLPA DE FRUTAS/Flocos de milho sem açúcar 20g	Chá de maçã com canela sem açúcar 190ml/ BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM OVOS		
<b>Jantar</b>	SOPA CAMPONESA SEM CARNE	MACARRÃO À BOLONHESA VEGANA	POLENTA À BOLONHESA VEGANA		
	<b>SEGUNDA 08/07</b>	<b>TERÇA 09/07</b>	<b>QUARTA 10/07</b>	<b>QUINTA 11/07</b>	<b>SEXTA 12/07</b>
<b>Desjejum</b>					
<b>Almoço</b>			<b>RECESSO</b>		
<b>Lanche</b>					
<b>Jantar</b>					
	<b>SEGUNDA 15/07</b>	<b>TERÇA 16/07</b>	<b>QUARTA 17/07</b>	<b>QUINTA 18/07</b>	<b>SEXTA 19/07</b>
<b>Desjejum</b>					
<b>Almoço</b>			<b>RECESSO</b>		
<b>Lanche</b>					
<b>Jantar</b>					



*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 VEGANA**  
**2024**  
**JULHO**

	<b>SEGUNDA 22/07</b>	<b>TERÇA 23/07</b>	<b>QUARTA 24/07</b>	<b>QUINTA 25/07</b>	<b>SEXTA 26/07</b>
<b>Desjejum</b>		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
<b>Almoço</b>		Arroz 95g e feijão carioca 100g	Arroz 95g e feijão preto 100g	Arroz 95g e feijão carioca 100g	Arroz 95g e feijão preto 100g
		LENTILHA REFOGADA	PROTEÍNA DE SOJA À CAMPONESA	PASTA DE GRÃO DE BICO	PROTEÍNA DE SOJA AO 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	Salada de beterraba 35g
		Maçã	Ponkan	Laranja	Maçã
<b>Lanche</b>	Suco de laranja 200ml/ BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM OVOS	MINGAU DE AVEIA COM LEITE DE SOJA/ Banana	Suco de maçã 200ml/ SANDUÍCHE VEGANO	BEBIDA A BASE DE SOJA COM POLPA DE FRUTAS/ Flocos de arroz 10g	
<b>Jantar</b>	MACARRÃO À BOLONHESA VEGANA	POLENTA À BOLONHESA VEGANA	RISOTO DE LEGUMES	SOPA CREME CAIPIRA SEM CARNE	
	<b>SEGUNDA 29/07</b>	<b>TERÇA 30/07</b>	<b>QUARTA 31/07</b>		
<b>Desjejum</b>	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		
<b>Almoço</b>	Arroz 95g e feijão preto 100g	Arroz 95g e feijão carioca 100g	Arroz 95g e feijão preto 100g		
	LENTILHA REFOGADA	PROTEÍNA DE SOJA AO MOLHO	PROTEÍNA DE SOJA A CAMPONESA		
	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		
	Laranja	Banana	Ponkan		
<b>Lanche</b>	Suco de uva 200ml/ SANDUÍCHE VEGANO	VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA/ Flocos de milho sem açúcar 20g	Suco de laranja 200 ml/ BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM OVOS		
<b>Jantar</b>	RISOTO DE LEGUMES	SOPA CAMPONESA SEM CARNE	PURÊ DE BATATA SEM LEITE + PROTEÍNA DE SOJA AO MOLHO		