



*Juliana R. D. 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 G**  
**DIETA DIET JULHO**  
**2024**

	<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 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		
<b>Almoço</b>	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	Picadinho de carne 70g	Frango assado 70g		
	Quirera 60g	Legumes refogados 40g	COUVE REFOGADA		
	Salada de pepino 35g	Salada de alface com tomate 35g	Salada de chuchu 25g		
	Maçã	Melão	Mamão		
<b>Lanche</b>	CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR/ SANDUÍCHE NATURAL INTEGRAL	Chá de maçã com canela sem açúcar 190ml/ Bolo de banana com aveia 60g	IOGURTE DE MORANGO DIETI/Flocos de milho sem açúcar 20g		
<b>Jantar</b>	Escondidinho de frango 170g	Sopa camponesa 180g	Polenta à bolonhesa 200g		
	<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 G**  
**DIETA DIET JULHO**  
**2024**

	<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 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	Muffin de maçã com uva passa 60g	PÃO INTEGRAL com manteiga 8g
		<del>ARROZ INTEGRAL e feijão carioca 100g</del>	ARROZ INTEGRAL e feijão preto 100g	<del>ARROZ INTEGRAL e feijão carioca 100g</del>	ARROZ INTEGRAL e feijão preto 100g
<b>Almoço</b>		Carne moída à camponesa 70g	Peito de frango à milanesa 50g	Almôndegas com molho (55g + 20g de molho)	Barreado 70g
		Batata doce refogada 50g	Creme de milho 60g	Jardineira de legumes 50g	CENOURA REFOGADA
		Salada de pepino 35g	Salada de brócolis 30g	Salada de beterraba 35g	Salada de repolho verde com repolho roxo 30g
		Maçã	Laranja	Ponkan	Mamão
<b>Lanche</b>		CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR/ SANDUÍCHE NATURAL INTEGRAL	CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR/ Bolo de banana com aveia 60g	IOGURTE DE MORANGO DIET/ Flocos de arroz 10g	Mingau de aveia 200g/ Banana
<b>Jantar</b>		ARROZ CARRETEIRO INTEGRAL	Polenta com molho de frango 200g	Macarrão à bolonhesa - jantar 200g	Sopa creme caipira 180g
	<b>SEGUNDA 29/07</b>	<b>TERÇA 30/07</b>	<b>QUARTA 31/07</b>		
<b>Desjejum</b>	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		
	<del>ARROZ INTEGRAL e feijão preto 100g</del>	<del>ARROZ INTEGRAL e feijão carioca 100g</del>	ARROZ INTEGRAL e feijão preto 100g		
<b>Almoço</b>	Carne moída refogada 70g (50g Carne + 20g de molho)	Ensopado caipira 110g	Frango ensopado 70g		
	Quirera 60g	CHUCHU REFOGADO	Brócolis refogado 50g		
	Salada de pepino 35g	Salada de alface 25g	Salada de acelga com cenoura 30g		
	Laranja	Ponkan	Banana		
<b>Lanche</b>	Vitamina de manga 180ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g	CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR/ SANDUÍCHE NATURAL INTEGRAL	CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR/ BOLO DE BANANA COM AVEIA		
<b>Jantar</b>	Risoto de frango com legumes 180g	Madalena de carne 170g	CANJA INTEGRAL		