



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
OVOLACTOVEGETARIANO
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 de leite com manteiga 8g	Pão de forma com queijo 20g	Pão integral com manteiga 8g		
	Arroz 95g e feijão preto 100g	Arroz 95g e feijão carioca 100g	Arroz 95g e feijão preto 100g		
Almoço	LENTILHA REFOGADA	PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO	PASTA DE GRÃO DE BICO		
	Quirera 60g	Legumes refogados 40g	Farofa de couve 20g		
	Salada de pepino 35g	Salada de alface com tomate 35g	Salada de chuchu 25g		
	Maçã	Melão	Mamão		
Lanche	Suco de uva 200ml/ Sanduíche natural	Chá de maçã com canela sem açúcar 190ml/ Bolo de banana com aveia 60g	logurte de morango 120ml/Flocos de milho sem açúcar 20g		
Jantar	MACARRÃO À BOLONHESA VEGANA	SOPA CAMPONESA SEM CARNE	POLENTA À BOLONHESA VEGANA		
	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. 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 G
OVOLACTOVEGETARIANO
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 de leite com manteiga 8g	Pão integral com queijo 20g	Muffin de maçã com uva passa 60g	Pão de forma com manteiga 8g
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
		PROTEÍNA DE SOJA À CAMPONESA	LENTILHA REFOGADA	PROTEÍNA DE SOJA AO MOLHO	PASTA DE GRÃO DE BICO
		Batata doce refogada 50g	Creme de milho 60g	Jardineira de legumes 50g	Farofa de cenoura 20g
		Salada de pepino 35g	Salada de brócolis 30g	Salada de beterraba 35g	Salada de repolho verde com repolho roxo 30g
		Maçã	Laranja	Ponkan	Mamão
Lanche	Suco de laranja 200ml/ Sanduíche natural	Suco de maçã 200ml/ Bolo de banana com aveia 60g	logurte de morango 120ml/ Flocos de arroz 10g	Mingau de aveia 200g/ Banana	
Jantar	RISOTO DE LEGUMES	POLENTA À BOLONHESA VEGANA	MACARRÃO À BOLONHESA VEGANA	SOPA CREME CAIPIRA SEM CARNE	
	SEGUNDA 29/07	TERÇA 30/07	QUARTA 31/07		
Desjejum	Leite 190ml	Chá de camomila sem açúcar 190ml	Leite 190ml		
	Pão de leite com manteiga 8g	Pão integral com manteiga 8g	Pão de leite com queijo 20g		
Almoço	Arroz 95g e feijão preto 100g	Arroz 95g e feijão carioca 100g	Arroz 95g e feijão preto 100g		
	LENTILHA REFOGADA	PROTEÍNA DE SOJA A CAMPONESA	PROTEÍNA DE SOJA AO MOLHO		
	Quirera 60g	Macarrão ao alho e óleo 65g	Brócolis refogado 50g		
	Salada de pepino 35g	Salada de alface 25g	Salada de acelga com cenoura 30g		
	Laranja	Ponkan	Banana		
Lanche	Vitamina de manga 180ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g	Suco de uva 200ml/ Sanduíche natural	Suco de laranja 200 ml/ Bolo de coco 50g		
Jantar	RISOTO DE LEGUMES	PURÊ DE BATATA + PROTEÍNA DE SOJA AO MOLHO	SOPA CAMPONESA SEM CARNE		