



**CARDÁPIO MATERNAL I (1 ano e 7 meses - 2anos e 11 meses) E MATERNAL ÚNICO SINGULAR B
OVOLACTOVEGETARIANO OUTUBRO
2024**

Júliana R. dos Guedes
Júliana 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

		TERÇA 01/10	QUARTA 02/10	QUINTA 03/10	SEXTA 04/10	
Desjejum		Leite 190ml	Chá de camomila sem açúcar 190ml	Vitamina de banana 180ml	Suco de uva 200ml	
	Colação	Pão de forma com manteiga 8g	Pão de leite com queijo 20g	Pão integral com manteiga 8g	Pão de leite com queijo 20g	
Almoço		Melancia	Banana	Laranja	Maçã	
		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 MOLHO	LENTILHA REFOGADA	PROTEÍNA DE SOJA A CAMPONESA	GRÃO DE BICO AO MOLHO	
		Purê de batata 60g	Brócolis refogado 50g	Farofa de couve 20g	Abobrinha colorida 50g	
		Salada de couve-flor 20g	Salada de acelga com cenoura 30g	Salada de repolho verde AF (orgânico) com repolho roxo 30g	Salada de vagem 30g	
Lanche		Maçã	Melão	Melancia	Mamão	
		Suco de laranja / Sanduíche napolitano	Mamão/ Aveia em flocos finos 20g	Chá de maçã sem açúcar 190ml / Bolo de banana com aveia 60g	Vitamina de morango 180ml / Flocos de arroz 10g	
Jantar		SOPA CAMPONESA SEM CARNE	POLENTA À BOLONHESA VEGANA	RISOTO DE LEGUMES	MACARRÃO À BOLONHESA VEGANO	
	SEGUNDA 07/10	TERÇA 08/10	QUARTA 09/10	QUINTA 10/10	SEXTA 11/10	
Desjejum		Leite 190ml	Chá de camomila sem açúcar 190ml	Leite 190ml	Chá de erva doce sem açúcar 190ml	Leite 190ml
	Colação	Pão integral com manteiga AF 8g	Pão de forma com queijo 20g	Muffin de maçã com uva passa 60g	Pão de leite com manteiga AF 8g	Pão integral com queijo 20g
Almoço		Melão	Banana	Manga	Maçã	Melão
		Arroz 95g e feijão carioca 100g	Arroz 95g e feijão preto 100g	Arroz 95g e feijão carioca 100g	Arroz 95g e feijão preto 100g	Arroz 95g e feijão carioca 100g
		PROTEÍNA DE SOJA AO MOLHO	PASTA DE GRÃO DE BICO	PROTEÍNA DE SOJA A CAMPONESA	GRÃO DE BICO AO MOLHO	PROTEÍNA DE SOJA AO MOLHO
		Polenta 100g	Jardineira de legumes 50g	Macarrão ao alho e óleo 65g	Quibebe 50g	Batata ensopada 50g
		Salada de tomate 40g	Salada de repolho 23g	Salada de alface 25g	Salada de pepino AF (orgânico) 35g	Salada de abobrinha AF (orgânica) 30g
Lanche	Laranja	Maçã	Melão	Banana AF (orgânica)	Laranja	
Jantar	Vitamina de manga 180ml / Flocos de milho sem açúcar	Suco de laranja 200ml / Sanduíche natural	Mamão / Aveia em flocos finos 20g	Vitamina de morango 180ml / Flocos de milho sem açúcar	Suco de uva 200ml / Bolo de banana com aveia 60g	
	RISOTO DE LEGUMES	SOPA CABOCLA SEM CARNE	RISOTO DE LEGUMES	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES SEM CARNE	QUIRERA COM MOLHO DE PROTEÍNA DE SOJA	



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 I (1 ano e 7 meses - 2anos e 11 meses) E MATERNAL ÚNICO SINGULAR B
OVOLACTOVEGETARIANO OUTUBRO 2024

	SEGUNDA 14/09	TERÇA 15/10	QUARTA 16/10	QUINTA 17/10	SEXTA 18/10
Desjejum	Leite 190ml	Chá de camomila sem açúcar 190ml	Leite AF 190ml	Suco de uva 200ml	Chá de erva doce sem açúcar 190ml
	Pão de forma com manteiga AF 8g	Pão de leite com queijo 10g	Pão integral com manteiga AF 8g	Pão de forma com queijo 20g	Muffin de maçã com uva passa 60g
Colação	Melão	Maçã	Mamão	Manga	Laranja
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	Arroz 95g e feijão carioca 100g
	PROTEÍNA DE SOJA AO MOLHO	LENTILHA REFOGADA	GRÃO DE BICO AO MOLHO	PROTEÍNA DE SOJA A CAMPONESA	GRÃO DE BICO AO MOLHO
	Quirera 60g	Batata doce cozida 50g	Legumes sortidos 50g	Creme de aipim 70g	Farofa de couve 20g
	Salada de tomate com pepino 45g	Salada de brócolis 30g	Salada de beterraba 35g	Salada de alface AF (orgânica) 25g	Salada de abobrinha AF (orgânica) 30g
	Laranja	Melancia	Melão	Banana	Mamão
Lanche	Batida de maçã 190ml / Flocos de milho sem açúcar 20g	Mingau de aveia 200g / Banana	Vitamina de manga (leite AF) 180ml / Flocos de milho sem açúcar 20g	Creme de morango (leite AF) / Flocos de arroz 10g	Banana/ Flocos de arroz 10g
Jantar	POLENTA À BOLONHESA VEGANA	SOPA CAMPONESA SEM CARNE	Suco de laranja 200ml/ PÃO DE FORMA COM PROTEÍNA DE SOJA	SOPA DE BATATA DOCE SEM CARNE	RISOTO DE LEGUMES
	SEGUNDA 21/10	TERÇA 22/10	QUARTA 23/10	QUINTA 24/10	SEXTA 25/10
Desjejum	Leite AF 190ml	Chá de camomila sem açúcar 190ml	Leite AF 190ml	Chá de erva doce sem açúcar 190ml	Leite AF 190ml
	Pão de forma com manteiga AF 8g	Pão de leite com queijo 20g	Bolo de banana com aveia 60g	Pão integral com manteiga AF 8g	Pão de forma com queijo 20g
Colação	Melão	Laranja	Melão	Melancia	Laranja
Almoço	Arroz 95g e feijão preto 100g	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 AO MOLHO	PROTEÍNA DE SOJA A CAMPONESA	GRÃO DE BICO AO MOLHO	PROTEÍNA DE SOJA AO MOLHO
	Brócolis refogado 50g	Polenta 100g	Creme de milho 60g	Chuchu refogado 50g	Jardineira de legumes (chuchu AF - orgânico) 50g
	Salada de tomate 40g	Salada de repolho 23g	Salada de pepino 35g	Salada de beterraba AF (orgânica) 35g	Salada de alface 25g
	Laranja	Maçã	Mamão	Banana	Maçã
Lanche	Vitamina de morango 180ml / Flocos de milho sem açúcar 20g	Banana / Aveia em flocos finos 20g	Suco de maçã 200ml / Sanduíche natural	Creme de manga (leite AF) / Flocos de arroz 10g	Suco de uva 200ml / Muffin de maçã com uva passa 60g
Jantar	RISOTO DE LEGUMES	SOPA DE LENTILHA SEM CARNE	PURÊ DE BATATA + PROTEÍNA DE SOJA AO MOLHO	SOPA DE ABÓBORA SEM CARNE	QUIRERA COM MOLHO DE PROTEÍNA DE SOJA



**CARDÁPIO MATERNAL I (1 ano e 7 meses - 2anos e 11 meses) E MATERNAL ÚNICO SINGULAR B
OVOLACTOVEGETARIANO OUTUBRO
2024**

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

	SEGUNDA 28/10	TERÇA 29/10	QUARTA 30/10	QUINTA 31/10
Desjejum	Leite 190ml	Chá de erva doce sem açúcar 190ml	Leite 190ml	Leite 190ml
Colação	Pão de leite com manteiga AF 8g	Pão de forma com queijo 20g	Pão integral com manteiga AF 8g	Pão leite com queijo 20g
Almoço	Maçã	Banana	Melão	Banana
	Arroz 95g e feijão preto 100g	Arroz 95g e feijão carioca 100g	Arroz 95g e feijão preto 100g	Arroz 95g e feijão carioca 100g
	PROTEÍNA DE SOJA AO MOLHO	PROTEÍNA DE SOJA A CAMPONESA	PROTEÍNA DE SOJA AO MOLHO	LENTILHA REFOGADA
	Macarrão ao alho e óleo 65g	Purê de batata 60g	Quirera 60g	Batata salsa AF (orgânica) cozida 50g - MI B, MID
	Salada de tomate 40g	Salada de vagem com cenoura 30g	Salada de alface 25g	Salada de beterraba AF (orgânica) 35g
	Melão	Laranja	Maçã	Laranja
Lanche	Suco de uva 200ml / Sanduíche natural	Vitamina de morango / Flocos de milho sem açúcar 20g	Mamão / Aveia em flocos finos 20g	Bolo de cacau sem açúcar 60g / Suco de laranja 200ml
Jantar	RISOTO DE LEGUMES	RISOTO DE LEGUMES	SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO SEM CARNE	POLENTA À BOLONHESA VEGANA