



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 E
 DIETA VEGANA OUTUBRO**

2024

	TERÇA 01/10	QUARTA 02/10	QUINTA 03/10	SEXTA 04/10	
Desjejum	LEITE DE SOJA	Chá de camomila sem açúcar 190ml	VITAMINA DE BANANA COM LEITE DE SOJA	Suco de uva 200ml	
Colação	PÃO SEM LEITE com MANTEIGA DE COCO 8g Melancia	PÃO SEM LEITE com PATÊ DE GRÃO DE BICO Banana	PÃO SEM LEITE com MANTEIGA DE COCO 8g Laranja	PÃO SEM LEITE com PATÊ DE GRÃO DE BICO Maçã	
Almoço	Arroz 95g e feijão carioca 100g GRÃO DE BICO AO MOLHO	Arroz 95g e feijão preto 100g LENTILHA REFOGADA	Arroz 95g e feijão carioca 100g LENTILHA REFOGADA	Arroz 95g e feijão preto 100g PROTEÍNA DE SOJA MOLHO	
	Abobrinha colorida 50g	Farofa de couve 20g	Brócolis refogado 50g	PURÊ DE BATATA SEM LEITE SEM LEITE	
	Salada de vagem 30g	Salada de repolho 23g	Salada de acelga AF (orgânica) com cenoura 30g	Salada de pepino AF (orgânico) 35g	
	Melão	Maçã	Mamão	Melancia	
Lanche	Mamão/ Aveia em flocos finos 20g	Suco de laranja / SANDUÍCHE NAPOLITANO VEGANO	VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA COM LEITE DE SOJA / Flocos de arroz 10g	Chá de maçã sem açúcar 190ml / BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM OVOS	
Jantar	SOPA CAMPONESA SEM CARNE	POLENTA À BOLONHESA VEGANA	MACARRÃO À BOLONHESA VEGANO	RISOTO DE LEGUMES	
	SEGUNDA 07/10	TERÇA 08/10	QUARTA 09/10	QUINTA 10/10	SEXTA 11/10
Desjejum	LEITE DE SOJA	Chá de camomila sem açúcar 190ml	LEITE DE SOJA	Chá de erva doce sem açúcar 190ml	LEITE DE SOJA
Colação	PÃO SEM LEITE com MANTEIGA DE COCO Melão	PÃO SEM LEITE com PATÊ DE GRÃO DE BICO Banana	PÃO SEM LEITE com MANTEIGA DE COCO Manga	BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR, LEITE E OVOS Maçã	PÃO SEM LEITE com PATÊ DE GRÃO DE BICO Melão
Almoço	Arroz 95g e feijão carioca 100g PROTEÍNA DE SOJA AO MOLHO	Arroz 95g e feijão preto 100g GRÃO DE BICO AO MOLHO	Arroz 95g e feijão carioca 100g PROTEÍNA DE SOJA AO MOLHO	Arroz 95g e feijão preto 100g PASTA DE GRÃO DE BICO	Arroz 95g e feijão carioca 100g PROTEÍNA DE SOJA A CAMPONESA
	Polenta 100g	Quibebe 50g	Batata ensopada 50g	Jardineira de legumes (chuchu AF - orgânico) 50g	MACARRÃO SEM OVOS AO ALHO E ÓLEO
	Salada de tomate 40g	Salada de couve-flor 20g	Salada de abobrinha 30g	Salada de repolho 23g	Salada de alface AF (orgânica) 25g
	Laranja	Maçã	Melão	Laranja	Banana
Lanche	VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA / Flocos de milho sem açúcar	Suco de laranja 200ml / SANDUÍCHE NATURAL VEGANO	VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA COM LEITE DE SOJA / Flocos de milho sem açúcar	Mamão/ Aveia em flocos finos 20g	Suco de uva 200ml / BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM OVOS
Jantar	RISOTO DE LEGUMES	SOPA CABOCLA SEM CARNE	RISOTO DE LEGUMES	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES SEM CARNE	QUIRERA COM MOLHO DE PROTEÍNA DE SOJA



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

**CARDÁPIO MATERNAL I (1 ano e 7 meses - 2anos e 11 meses) E MATERNAL ÚNICO SINGULAR E
 DIETA VEGANA OUTUBRO**

2024

	SEGUNDA 14/09	TERÇA 15/10	QUARTA 16/10	QUINTA 17/10	SEXTA 18/10
Desjejum	LEITE DE SOJA	Chá de camomila sem açúcar 190ml	LEITE DE SOJA	Suco de uva 200ml	Chá de erva doce sem açúcar 190ml
	PÃO SEM LEITE com MANTEIGA DE COCO	PÃO SEM LEITE com PATÊ DE GRÃO DE BICO	BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR, LEITE E OVOS	PÃO SEM LEITE com PATÊ DE GRÃO DE BICO	PÃO SEM LEITE com MANTEIGA DE COCO
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	PROTEÍNA DE SOJA A CAMPONESA	GRÃO DE BICO AO MOLHO	LENTILHA REFOGADA	GRÃO DE BICO AO MOLHO
	Quirera 60g	QUIRERA	Brócolis refogado 50g	Farofa de cenoura AF (orgânica) 20g	Legumes sortidos 50g
	Salada de tomate com pepino 45g	Salada de alface 25g	Salada de abobrinha 30g	Salada de brócolis AF (orgânico) 30g	Salada de beterraba AF (orgânica) 35g
	Maçã	Mamão	Melancia	Laranja	Melão
Lanche	BATIDA DE MAÇÃ COM LEITE DE SOJA / Flocos de milho sem açúcar 20g	VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA / Flocos de milho sem açúcar 20g	MINGAU DE AVEIA COM LEITE DE SOJA / Banana	Banana/ Aveia em flocos finos 20g	CREME DE MORANGO COM LEITE DE SOJA / Flocos de arroz 10g
Jantar	POLENTA À BOLONHESA VEGANA	SOPA CAMPONESA SEM CARNE	Suco de laranja 200ml/ PÃO SEM LEITE 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 DE SOJA	Chá de camomila sem açúcar 190ml	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	BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM OVOS	PÃO SEM LEITE com PATÊ DE GRÃO DE BICO
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	GRÃO DE BICO AO MOLHO	PROTEÍNA DE SOJA AO MOLHO	PROTEÍNA DE SOJA AO MOLHO	PROTEÍNA DE SOJA A CAMPONESA
	Brócolis refogado 50g	Chuchu refogado 50g	Jardineira de legumes 50g	Polenta 100g	POLENTA
	Salada de tomate 40g	Salada de beterraba 35g	Salada de alface 25g	Salada de repolho verde AF (orgânico) com repolho roxo 30g	Salada de chuchu AF (orgânico) 25g
	Laranja	Mamão	Maçã	Banana	Maçã
Lanche	VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA COM LEITE DE SOJA / Flocos de milho sem açúcar 20g	Suco de maçã 200ml / SANDUÍCHE NATURAL VEGANO	Banana / Aveia em flocos finos 20g	Suco de uva 200ml / BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR, LEITE E OVOS	CREME DE MANGA COM LEITE DE SOJA/ Flocos de arroz 10g
Jantar	PURÊ DE BATATA SEM LEITE + PROTEÍNA DE SOJA AO MOLHO	SOPA DE LENTILHA SEM CARNE	RISOTO DE LEGUMES	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 E
DIETA VEGANA 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

	SEGUNDA 28/10	TERÇA 29/10	QUARTA 30/10	QUINTA 31/10
Desjejum	LEITE DE SOJA	Chá de erva doce sem açúcar 190ml	LEITE DE SOJA	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	PÃO SEM LEITE com PATÊ DE GRÃO DE BICO
Colação	Maçã	Banana	Melão	Banana
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
	PROTEÍNA DE SOJA AO MOLHO	LENTILHA REFOGADA	PROTEÍNA DE SOJA AO MOLHO	PROTEÍNA DE SOJA A CAMPONESA
	Quirera 60g	Batata salsa cozida 50g	MACARRÃO SEM OVOS AO ALHO E ÓLEO	PURÊ DE BATATA SEM LEITE SEM LEITE
	Salada de tomate 40g	Salada de alface 25g	Salada de beterraba 35g	Salada de vagem com cenoura AF (orgânica) 30g
	Melão	Laranja	Maçã	Laranja
Lanche	Suco de uva 200ml / SANDUÍCHE NATURAL VEGANO	Mamão / Aveia em flocos finos 20g	VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA / Flocos de milho sem açúcar 20g	BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR, LEITE E OVOS / Suco de laranja 200ml
Jantar	RISOTO DE LEGUMES	RISOTO DE LEGUMES	SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO SEM CARNE	POLENTA À BOLONHESA VEGANA