

CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ ABRIL
DIETA VEGANA 2025



Manoela Nobrega Lorenzi
Gerência de Alimentação
Matrícula 192196
Nutricionista/CRN-8 4750

Milena Schardong Agnoletto
Gerência de Alimentação
Matrícula 189507
Nutricionista/CRN-8 12407

Nadia Rafaela dos Santos Sato
Gerência de Alimentação
Matrícula 189511
Nutricionista/CRN-8 9129

		TERÇA 01/04	QUARTA 02/04	QUINTA 03/04	SEXTA 04/04	
Desjejum		LEITE DE SOJA	Suco de maçã 200ml	VITAMINA DE BANANA COM LEITE DE SOJA	Suco de uva 200ml	
		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	
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	
		GRÃO DE BICO AO MOLHO	PROTEÍNA DE SOJA AO MOLHO	LENTILHA REFOGADA	PROTEÍNA DE SOJA AO MOLHO	
		Batata doce refogada	Farofa de couve 20g	PURÊ DE BATATA SEM LEITE - JANTAR 60g	Quibebe 50g	
		Salada de cenoura 25g	Salada de beterraba 35g	Salada de brócolis 30g	Salada de tomate 40g	
		Melão	Laranja	Caqui	Melancia	
Lanche		VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA / Flocos de arroz 10g	Banana / Flocos de arroz 10g	Suco de laranja 200ml / SANDUÍCHE VEGANO	CREME DE MORANGO COM LEITE DE SOJA / Flocos de milho sem açúcar 20g	
Jantar		Polenta - jantar 120g +GRÃO DE BICO AO MOLHO	MACARRÃO SEM OVOS - JANTAR + PROTEÍNA DE SOJA AO MOLHO	SOPA CAMPONESA SEM CARNE	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES SEM CARNE	
	SEGUNDA 07/04	TERÇA 08/04	QUARTA 09/04	QUINTA 10/04	SEXTA 11/04	
Desjejum		LEITE DE SOJA	Suco de uva 200ml	VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA	Chá de camomila 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	PÃO SEM LEITE com PATÊ DE GRÃO DE BICO	
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	
		LENTILHA REFOGADA	PROTEÍNA DE SOJA AO MOLHO	PASTA DE GRÃO DE BICO	PROTEÍNA DE SOJA AO MOLHO	
		Polenta 100g	Brócolis cozido 50g	Beterraba cozida 50g	MACARRÃO SEM OVOS AO ALHO E ÓLEO	
		Salada de alface 25g	Salada de pepino 35g	Salada de abobrinha 30g	Salada de couve-flor 20g	
		Mamão	Maçã	Melão	Banana	
Lanche		VITAMINA DE GOIABA COM LEITE DE SOJA/ Flocos de milho sem açúcar 20g	Banana / Aveia em flocos finos 20g	Suco de maçã 200ml / BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM OVOS	Mamão / Flocos de arroz 10g	
Jantar		Quirera - jantar 120g + PROTEÍNA DE SOJA AO MOLHO	Suco de uva 200 ml / PÃO SEM LEITE COM PROTEÍNA DE SOJA	RISOTO DE LEGUMES	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES SEM CARNE	
	SEGUNDA 14/04	TERÇA 15/04	QUARTA 16/04	QUINTA 17/04	FERIADO	
Desjejum		VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA	LEITE DE SOJA	Suco de laranja 200ml		VITAMINA DE BANANA COM LEITE DE SOJA
		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		BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM OVOS
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 AO MOLHO	PROTEÍNA DE SOJA AO MOLHO	PASTA DE GRÃO DE BICO		LENTILHA REFOGADA
		QUIRERA	Polenta 100g	Abobrinha com cenoura, tomate e vagem 50g		Legumes refogados 40g
		Salada de chuchu 25g	Salada de acelga 20g	Salada de pepino 35g		Salada de tomate 40g
	Mamão	Laranja	Caqui	Maçã		
Lanche		MINGAU DE AVEIA COM LEITE DE SOJA / Maçã	Suco de uva 200ml / BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM OVOS	BATIDA DE MAÇÃ COM LEITE DE SOJA / Flocos de milho sem açúcar 20g	Mamão / Aveia em flocos finos 20g	
Jantar		PURÊ DE BATATA SEM LEITE - JANTAR + PROTEÍNA DE SOJA AO MOLHO	SOPA CAMPONESA SEM CARNE	SOPA CABOCLA SEM CARNE	Quirera - jantar 120g + PROTEÍNA DE SOJA AO MOLHO	

CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ ABRIL
RISOTOLÂNDIA C
DIETA VEGANA 2025



Manoela
Manoela Nobrega Lorenzi
Gerência de Alimentação
Matrícula 192196
Nutricionista/CRN-8 4750

Milena
Milena Schardong Agnoletto
Gerência de Alimentação
Matrícula 189507
Nutricionista/CRN-8 12407

Nadia
Nadia Rafaela dos Santos Sato
Gerência de Alimentação
Matrícula 189511
Nutricionista/CRN-8 9129

		TERÇA 22/04	QUARTA 23/04	QUINTA 24/04	SEXTA 25/04
Desjejum	FERIADO	Suco de maçã 200ml	Chá de camomila sem açúcar 190ml	LEITE DE SOJA	Suco de uva 200g
		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
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
		GRÃO DE BICO AO MOLHO	LENTILHA REFOGADA	PROTEÍNA DE SOJA AO MOLHO	PROTEÍNA DE SOJA AO MOLHO
		Batata doce refoogada	Cenoura refoogada 50g	PURÊ DE BATATA SEM LEITE	MACARRÃO SEM OVOS AO ALHO E ÓLEO
		Salada de repolho verde com repolho roxo 30g	Salada de alface 25g	Salada de beterraba 35g	Salada de pepino 35g
		Banana	Manga	Maçã	Melão
Lanche		Suco de laranja 200ml / BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM OVOS	BEBIDA A BASE DE SOJA COM POLPA DE FRUTAS / Flocos de milho sem açúcar 20g	Suco de uva 200ml / BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM OVOS	Mamão / Flocos de arroz 10g
Jantar		Polenta - jantar 120g + PROTEÍNA DE SOJA AO MOLHO	SOPA CAMPONESA SEM CARNE	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES SEM CARNE	RISOTO DE LEGUMES
		SEGUNDA 28/04	TERÇA 29/04	QUARTA 30/04	
Desjejum	Suco de uva 200ml	BATIDA DE MAÇÃ COM 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		
Almoço	Arroz 95g e feijão carioca 100g	Arroz 95g e feijão preto 100g	Arroz 95g e feijão carioca 100g		
	GRÃO DE BICO AO MOLHO	LENTILHA REFOGADA	PROTEÍNA DE SOJA AO MOLHO		
	Polenta 100g	Farofa de banana 20g	QUIRERA		
	Salada de alface 25g	Salada de couve-flor 20g	Salada de brócolis 30g		
	Kiwi	Caqui	Maçã		
Lanche	VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA / Flocos de milho sem açúcar 20g	Mamão / Flocos de arroz 10g	Suco de laranja 200ml / BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM OVOS		
Jantar	RISOTO DE LEGUMES	Quirera - jantar 120g + PROTEÍNA DE SOJA AO MOLHO	Suco de maçã 200ml/PÃO SEM LEITE COM PROTEÍNA DE SOJA		