



		TERÇA 01/04	QUARTA 02/04	QUINTA 03/04	SEXTA 04/04
Desjejum		Leite 190ml	Suco de maçã 200ml	Vitamina de banana 180ml	Suco de uva 200ml
		Pão de leite com manteiga 8g	Pão de forma com queijo 20g	Pão de 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	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 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 180ml / Flocos de arroz 10g	Banana / Flocos de arroz 10g	Suco de laranja 200ml / Sanduíche de queijo com tomate e alface	Creme de morango 100g / Flocos de milho sem açúcar 20g
Jantar	Polenta - jantar 120g +GRÃO DE BICO AO MOLHO	Macarrão - jantar 150g + 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 190ml	Suco de uva 200ml	Vitamina de manga 180ml	Chá de camomila sem açúcar 190ml	Suco de laranja 200ml
	Pão de integral com manteiga 8g	Pão de forma com queijo 20g	Pão de leite com manteiga 8g	Pão de integral com queijo 20g	Muffin de maçã com uva passa 60g
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
	LENTILHA REFOGADA	PROTEÍNA DE SOJA AO MOLHO	PASTA DE GRÃO DE BICO	PROTEÍNA DE SOJA AO MOLHO	LENTILHA REFOGADA
	Polenta 100g	Brócolis cozido 50g	Beterraba cozida 50g	Macarrão ao alho e óleo 65g	Farofa de banana 20g
	Salada de alface 25g	Salada de pepino 35g	Salada de abobrinha 30g	Salada de couve-flor 20g	Salada de repolho com tomate 30g
	Mamão	Maçã	Melão	Banana	Pera
Lanche	Vitamina de goiaba 180 ml / Flocos de milho sem açúcar 20g	Banana / Aveia em flocos finos 20g	Suco de maçã 200ml / Bolo de banana com aveia 60g	Mamão / Flocos de arroz 10g	logurte de morango 180 ml / Flocos de milho sem açúcar 20g
Jantar	Quirera - jantar 120g + PROTEÍNA DE SOJA AO MOLHO	Suco de uva 200 ml / PÃO DE LEITE COM PROTEÍNA DE SOJA	RISOTO DE LEGUMES	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES SEM CARNE	RISOTO DE LEGUMES
	SEGUNDA 14/04	TERÇA 15/04	QUARTA 16/04	QUINTA 17/04	FERIADO
Desjejum	Vitamina de morango 180ml	Leite 190ml	Suco de laranja 200ml	Vitamina de banana 180ml	
	Pão de leite com queijo 20g	Pão de forma com manteiga 8g	Pão integral com queijo 20g	Muffin de maçã com uva passa 60g	
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	
	Creme de milho 60g	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 banana com aveia 200g / Maçã	Suco de uva 200ml / Bolo banana com aveia 60g	Batida de maçã 180ml / Flocos de milho sem açúcar 20g	Mamão / Aveia em flocos finos 20g	
Jantar	PURÊ DE BATATA + 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 RISOTOLÂNDIA C
ABRIL
OVOLACTOVEGETARIANO 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 22/04	QUARTA 23/04	QUINTA 24/04	SEXTA 25/04
Desjejum	FERIADO	Suco de maçã 200ml	Chá de camomila sem açúcar 190ml	Leite 190ml	Suco de uva 200g
		Pão de forma com manteiga 8g	Pão de leite com queijo 20g	Pão de forma com manteiga 8g	Pão de leite com queijo 20g
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 refogada	Cenoura refogada 50g	Purê de batata 60g	Macarrão ao alho e óleo 65g
		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 / Muffin de maçã e uvas passas 60g	Iogurte de morango 180g / Flocos de milho sem açúcar 20g	Suco de uva 200ml / Bolo de banana com aveia 60g	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 180ml	Leite 190ml		
	Pão integral com manteiga 8g	Pão de forma com queijo 20g	Pão de leite com manteiga 8g		
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	Creme de milho 60g		
	Salada de alface 25g	Salada de couve-flor 20g	Salada de brócolis 30g		
	Kivi	Caqui	Maçã		
Lanche	Vitamina de morango 180 ml / Flocos de milho sem açúcar 20g	Mamão / Flocos de arroz 10g	Suco de laranja 200ml / Muffin de maçã com uva passa 60g		
Jantar	RISOTO DE LEGUMES	Quirera - jantar 120g + PROTEÍNA DE SOJA AO MOLHO	Suco de maçã 200ml/PÃO DE LEITE COM PROTEÍNA DE SOJA		