



# CARDÁPIO JANEIRO/2023

# Maternal - 1ª Quinzena - 1º Fase

Dia da Semana	Desjejum 07h30	Hidratação 09h00	Almoço - 09h50	Hidratação 09h50	Lanche da tarde 13h30	Hidratação 13h50	Jantar 14h50	Hidratação 14h50	Ceia 17h30
<b>1 SEMANA</b>									
<b>segunda-feira, 2 de janeiro de 2023</b>	Leite puro/ Pão com Manteiga	Água - 100ml	Arroz/Feijão/Omelete com Espinafre/Abóbora Refogada/Fruta	Água - 100ml	Chá com Pão de Queijo	Água - 100ml	Sopa canja/Fruta	Água - 100ml	Vitamina de Frutas/
<b>terça-feira, 3 de janeiro de 2023</b>	Leite puro/ Pão com Manteiga	Água - 100ml	Arroz/ Feijão /Fricasse de frango/Salada de alface c/ tomate/ Fruta	Água - 100ml	Banana com Aveia	Água - 100ml	Creme de Abóbora com frango/Fruta	Água - 100ml	Leite puro/Biscoito cream cracker
<b>quarta-feira, 4 de janeiro de 2023</b>	Leite puro/ Pão com Manteiga	Água - 100ml	Arroz/Feijão/Carne desfiada c/ Legumes /Abóbora Refogada/ Fruta	Água - 100ml	Chá com Biscoito Maisena	Água - 100ml	Sopa de fubá com couve e carne moída/fruta	Água - 100ml	Salada de fruta
<b>quinta-feira, 5 de janeiro de 2023</b>	Leite puro/ Pão com Manteiga	Água - 100ml	Arroz/Feijão/Frango c/ abóbora/Salada de Pepino c/ Tomate/Fruta	Água - 100ml	Leite puro/Biscoito cream cracker	Água - 100ml	Sopa de legumes c/ macarrão e carne/fruta	Água - 100ml	Chá com Biscoito Polvilho
<b>sexta-feira, 6 de janeiro de 2023</b>	Leite puro/ Pão com Manteiga	Água - 100ml	Arroz/Feijão/Macarrão à Bolonhesa/Salada de Acelga c/ tomate/Fruta	Água - 100ml	Chá com bolo de banana sem açúcar	Água - 100ml	Sopa de Lentilha, legumes e frango/Fruta	Água - 100ml	Leite com flocos de milho
<b>2 SEMANA</b>									
<b>segunda-feira, 9 de janeiro de 2023</b>	Leite puro/ Pão com Manteiga	Água - 100ml	Arroz/Feijão/Ovos Mexidos /salada de Batata c/ cenoura cozida/Fruta	Água - 100ml	Leite Puro/Rosquinha de chocolate	Água - 100ml	Sopa de macarrão, legumes e carne/fruta	Água - 100ml	Chá erva cidreira/Biscoito cream cracker
<b>terça-feira, 10 de janeiro de 2023</b>	Leite puro/ Pão com Manteiga	Água - 100ml	Arroz/Feijão/Frango c/ brócolis/Abóbora refogada/Fruta	Água - 100ml	Chá /Bolo de chocolate 50% cacau	Água - 100ml	Sopa canja/Fruta	Água - 100ml	Banana com Aveia
<b>quarta-feira, 11 de janeiro de 2023</b>	Leite puro/ Pão com Manteiga	Água - 100ml	Arroz/Feijão/Rocambolo de carne/Beterraba cozida/fruta	Água - 100ml	Leite c/ Flocos de Milho sem açúcar	Água - 100ml	Sopa de lentilha, legumes e carne/fruta	Água - 100ml	Danone de Inhamo com manga
<b>quinta-feira, 12 de janeiro de 2023</b>	Leite puro/ Pão com Manteiga	Água - 100ml	Arroz/Feijão/Frango c/ cenoura/Chuchu Refogado/Fruta	Água - 100ml	Vitamina de Frutas	Água - 100ml	Sopa de grão de bico, macarrão e frango/Fruta	Água - 100ml	Chá com Pão de Queijo
<b>sexta-feira, 13 de janeiro de 2023</b>	Leite puro/ Pão com Manteiga	Água - 100ml	Arroz/Feijão/Polenta ao molho de carne moída Escarola Refogada/Fruta	Água - 100ml	Chá com Biscoito Polvilho	Água - 100ml	Creme de Abóbora com carne moída/Fruta	Água - 100ml	Leite Puro/Biscoito cream cracker
<b>3 SEMANA</b>									

**NOTA: PODERÁ TER ALTERAÇÕES EM RELAÇÃO AOS PRODUTOS HORTIFRUTIGRANJEIROS DEVIDO A SAZONALIDADE, PROCESSO DE AMADURECIMENTO E/ OU DETERIORAÇÃO;**

Cardápio elaborado por Bruna Gampietro - Nutricionista CRN 3-28489 e Núbia Alves Silva CRN: 36077

BRUNA GAMPETRIO  
Nutricionista  
CRN: 28489

Núbia Alves Silva  
Nutricionista  
CRN 36077

# Maternal - 2ª Quinzena - 1º Fase

Dia da Semana	Desjejum 07h30	Hidratação 09h00	Almoço - 09h50	Hidratação 09h50	Lanche da tarde 13h30	Hidratação 13h50	Jantar 14h50	Hidratação 14h50	Ceia 17h30
<b>segunda-feira, 16 de janeiro de 2023</b>	Leite puro/ Pão com Manteiga	Água - 100ml	Arroz/Feijão/Omelete de forno c/ espinafe/ Salada de Escarola c/ tomate/Fruta	Água - 100ml	Leite c/ Flocos de Milho	Água - 100ml	Canja/Fruta	Água - 100ml	Leite Puro com Biscoito Maisena
<b>terça-feira, 17 de janeiro de 2023</b>	Leite puro/ Pão com Manteiga	Água - 100ml	Arroz c/ cenoura/Feijão/Frango c/ abobrinha/Salada de alface c/ tomate/Fruta	Água - 100ml	Chá com Biscoito Polvilho	Água - 100ml	Sopa de legumes com macarrão e carne /fruta	Água - 100ml	Mingau de Aveia
<b>quarta-feira, 18 de janeiro de 2023</b>	Leite puro/ Pão com Manteiga	Água - 100ml	Arroz Integral/Feijão/Carne Moída c/ cenoura/Salada de pepino c/ tomate/Fruta	Água - 100ml	Chá com Torta de legumes	Água - 100ml	Sopa Creme de Abóbora c/ frango/Fruta	Água - 100ml	Chá /Biscoito cream cracker
<b>quinta-feira, 19 de janeiro de 2023</b>	Leite puro/ Pão com Manteiga	Água - 100ml	Arroz/Feijão/Frango com brócolis/Salada de acelga c/ tomate/Fruta	Água - 100ml	Banana com Aveia	Água - 100ml	Sopa de lentilha, legumes e carne/Fruta	Água - 100ml	Chá com Biscoito Polvilho
<b>sexta-feira, 20 de janeiro de 2023</b>	Leite puro/ Pão com Manteiga	Água - 100ml	Arroz/Feijão/Escondidinho de carne desfiada/Salada de Repolho c/ tomate/Fruta	Água - 100ml	Leite puro/Biscoito cream cracker	Água - 100ml	Sopa de fubá com carne e couve/Fruta	Água - 100ml	Vitamina de Frutas
<b>4 SEMANA</b>									
<b>segunda-feira, 23 de janeiro de 2023</b>	Leite puro/ Pão com Manteiga	Água - 100ml	Arroz /Feijão/Ovo Mexidos/Salada repolho c/ tomate /Fruta	Água - 100ml	Chá com Bolo de Cenoura	Água - 100ml	Sopa de legumes c/ macarrão/fruta	Água - 100ml	Leite com sucrilhos s/ açúcar
<b>terça-feira, 24 de janeiro de 2023</b>	Leite puro/ Pão com Manteiga	Água - 100ml	Arroz/ feijão/stroganoff de frango/salada de alface c/ tomate /Fruta	Água - 100ml	Banana com Aveia	Água - 100ml	Canja/Fruta	Água - 100ml	Chá c/ biscoito cream cracker
<b>quarta-feira, 25 de janeiro de 2023</b>	Leite puro/ Pão com Manteiga	Água - 100ml	Arroz/Feijão/Carne moída c/ legumes/salada de Beterraba cozida/Fruta	Água - 100ml	Chá com Biscoito Maisena	Água - 100ml	Sopa creme de legumes com carne/fruta	Água - 100ml	Vitamina de Frutas/
<b>quinta-feira, 26 de janeiro de 2023</b>	Leite puro/ Pão com Manteiga	Água - 100ml	Arroz /Feijão/Frango c/ abobrinha refogada/Salada repolho c/ tomate /Fruta	Água - 100ml	Chá com Pão de Queijo	Água - 100ml	Sopa creme de legumes com carne/fruta	Água - 100ml	Leite com Biscoito Maisena
<b>sexta-feira, 27 de janeiro de 2023</b>	Leite puro/ Pão com Manteiga	Água - 100ml	Arroz/ feijão/Carne desfiada com legumes/salada de alface c/ tomate /Fruta	Água - 100ml	Mingau de aveia	Água - 100ml	Sopa de feijão, macarrão e legumes/Fruta	Água - 100ml	Chá c/ biscoito cream cracker
<b>5 SEMANA</b>									
<b>segunda-feira, 30 de janeiro de 2023</b>	Leite puro/ Pão com Manteiga	Água - 100ml	Arroz/Feijão/Ovos Mexidos c/ legumes/Fruta	Água - 100ml	Leite com Flocos de Milho	Água - 100ml	Sopa canja/Fruta	Água - 100ml	Vitamina de Frutas/
<b>terça-feira, 31 de janeiro de 2023</b>	Leite puro/ Pão com Manteiga	Água - 100ml	Arroz/ Feijão /Frango refogado c/ legumes/Salada de alface c/ tomate/ Fruta	Água - 100ml	Banana em rodelas com Aveia	Água - 100ml	Sopa de lentilha, legumes e carne/Fruta	Água - 100ml	Leite puro/Biscoito cream cracker

**NOTA: PODERÁ TER ALTERAÇÕES EM RELAÇÃO AOS PRODUTOS HORTIFRUTIGRANJEIROS DEVIDO A SAZONALIDADE, PROCESSO DE AMADURECIMENTO E/ OU DETERIORAÇÃO;**

Cardápio elaborado por Bruna Gampietro - Nutricionista CRN 3-28489 e Núbia Alves Silva CRN: 36077

  
Núbia Alves Silva  
Nutricionista  
CRN 36077

  
Bruna Gampietro  
Nutricionista  
CRN: 28489

# Maternal - 1ª Quinzena

## Intolerante a Lactose e Alérgico a Proteína do Leite da Vaca (APLV)


Dia da Semana	Desjejum 07h30	Hidratação 09h00	Almoço - 09h50	Hidratação 09h50	Lanche da tarde 13h30	Hidratação 13h50	Jantar 14h50	Hidratação 14h50	Ceia 17h30
<b>1 SEMANA</b>									
<b>segunda-feira, 2 de janeiro de 2023</b>	Leite de soja com Margarina vegetal	Água - 100ml	Arroz/Feijão/Omelete com Espinafre/Abóbora Refogada/Fruta	Água - 100ml	Chá com Pão frances c/ margarina becel	Água - 100ml	Sopa canja/Fruta	Água - 100ml	Vitamina de Frutas c/ leite de soja
<b>terça-feira, 3 de janeiro de 2023</b>	Leite de soja com Margarina vegetal	Água - 100ml	Arroz/ Feijão /frango refogado/Salada de alface c/ tomate/ Fruta	Água - 100ml	Banana com Aveia	Água - 100ml	Creme de Abóbora com frango/Fruta	Água - 100ml	Leite de soja/Biscoito cream cracker s/ lactose e s/ ptn
<b>quarta-feira, 4 de janeiro de 2023</b>	Leite de soja com Margarina vegetal	Água - 100ml	Arroz/Feijão/Carne desfiada c/ Legumes /Abóbora Refogada/ Fruta	Água - 100ml	Chá com Biscoito Maisena s/ lactose e s/ ptn	Água - 100ml	Sopa de fubá com couve e carne moída/fruta	Água - 100ml	Salada de fruta
<b>quinta-feira, 5 de janeiro de 2023</b>	Leite de soja com Margarina vegetal	Água - 100ml	Arroz/Feijão/Frango c/ abobora/Salada de Pepino c/ Tomate/Fruta	Água - 100ml	Leite de soja/Biscoito cream cracker s/ lactose e s/ ptn	Água - 100ml	Sopa de legumes c/ macarrão/fruta	Água - 100ml	Chá com Biscoito de aveia
<b>sexta-feira, 6 de janeiro de 2023</b>	Leite de soja com Margarina vegetal	Água - 100ml	Arroz/Feijão/Macarrão à Bolonhesa/Salada de Acelga c/ tomate/Fruta	Água - 100ml	Chá com bolo de banana sem açúcar e s/ leite	Água - 100ml	Sopa de Lentilha, legumes e frango/Fruta	Água - 100ml	Leite de soja com flocos de milho
<b>2 SEMANA</b>									
<b>segunda-feira, 9 de janeiro de 2023</b>	Leite de soja com Margarina vegetal	Água - 100ml	Arroz/Feijão/Ovos Mexidos /salada de Batata c/ cenoura cozida/Fruta	Água - 100ml	Bebida de soja com flocos de milho	Água - 100ml	Sopa de macarrão, legumes e carne/fruta	Água - 100ml	Chá erva cidreira/Biscoito cream cracker s/ lactose e s/ ptn
<b>terça-feira, 10 de janeiro de 2023</b>	Leite de soja com Margarina vegetal	Água - 100ml	Arroz/Feijão/Frango c/ brócolis/Abóbora refogada/Fruta	Água - 100ml	Chá /Bolo de chocolate 50% cacau s/ leite	Água - 100ml	Sopa canja/Fruta	Água - 100ml	Banana com Aveia
<b>quarta-feira, 11 de janeiro de 2023</b>	Leite de soja com Margarina vegetal	Água - 100ml	Arroz/Feijão/Rocambole de carne/Beterraba cozida/fruta	Água - 100ml	Leite de soja c/ Flocos de Milho sem açúcar	Água - 100ml	Sopa de lentilha, legumes e carne/Fruta	Água - 100ml	Danone de Inhamo com manga
<b>quinta-feira, 12 de janeiro de 2023</b>	Leite de soja com Margarina vegetal	Água - 100ml	Arroz/Feijão/Frango c/ cenoura/Chuchu Refogado/Fruta	Água - 100ml	Vitamina de Frutas c/ leite de aveia	Água - 100ml	Sopa de grão de bico, macarrão e frango/Fruta	Água - 100ml	Chá com Pão frances c/ margarina vegetal
<b>sexta-feira, 13 de janeiro de 2023</b>	Leite de soja com Margarina vegetal	Água - 100ml	Arroz/Feijão/Polenta ao molho de carne moída Escarola Refogada/Fruta	Água - 100ml	Chá com Biscoito de aveia	Água - 100ml	Creme de Abóbora com carne moída/Fruta	Água - 100ml	Leite de soja/Biscoito cream cracker s/ lactose e s/ ptn

### 3 SEMANA

NOTA: PODERÁ TER ALTERAÇÕES EM RELAÇÃO AOS PRODUTOS HORTIFRUTIGRANJEIROS DEVIDO A SAZONALIDADE, PROCESSO DE AMADURECIMENTO E/ OU DETERIORAÇÃO;

Cardapio elaborado por Bruna Gampietro - Nutricionista CRN 3-28489 e Núbia Alves Silva CRN: 36077

  
Nubia Alves Silva  
Nutricionista  
CRN 36077

  
Bruna Gampietro  
Nutricionista  
CRN: 28489

# Maternal - 1ª Quinzena - 2º e 3º Fase

Dia da Semana	Desjejum 07h30	Hidratação 09h00	Almoço - 09h50	Hidratação 09h50	Lanche da tarde 13h30	Hidratação 13h50	Jantar 14h50	Hidratação 14h50	Ceia 17h30
<b>1 SEMANA</b>									
<b>segunda-feira, 2 de janeiro de 2023</b>	Leite puro/ Pão com Manteiga	Água - 100ml	Arroz/Feijão/Omelete com Espinafre/Abóbora Refogada/Fruta	Água - 100ml	Chá com Pão de Queijo	Água - 100ml	Sopa canja/Fruta	Água - 100ml	Vitamina de Frutas/
<b>terça-feira, 3 de janeiro de 2023</b>	Leite puro/ Pão com Manteiga	Água - 100ml	Arroz/ Feijão /Fricasse de frango/Salada de alface c/ tomate/ Fruta	Água - 100ml	Banana com Aveia	Água - 100ml	Creme de Abóbora com frango/Fruta	Água - 100ml	Leite puro/Biscoito cream cracker
<b>quarta-feira, 4 de janeiro de 2023</b>	Leite puro/ Pão com Manteiga	Água - 100ml	Arroz/Feijão/Carne desfiada c/ Legumes /Abóbora Refogada/ Fruta	Água - 100ml	Chá com Biscoito Maisena	Água - 100ml	Sopa de fubá com couve e carne moída/fruta	Água - 100ml	Salada de fruta
<b>quinta-feira, 5 de janeiro de 2023</b>	Leite puro/ Pão com Manteiga	Água - 100ml	Arroz/Feijão/Frango c/ abóbora/Salada de Pepino c/ Tomate/Fruta	Água - 100ml	Leite puro/Biscoito cream cracker	Água - 100ml	Sopa de legumes c/ macarrão e carne/fruta	Água - 100ml	Chá com Biscoito Polvilho
<b>sexta-feira, 6 de janeiro de 2023</b>	Leite puro/ Pão com Manteiga	Água - 100ml	Arroz/Feijão/Macarrão à Bolonhesa/Salada de Acelga c/ tomate/Fruta	Água - 100ml	Chá com bolo de banana sem açúcar	Água - 100ml	Sopa de Lentilha, legumes e frango/Fruta	Água - 100ml	Leite com flocos de milho
<b>2 SEMANA</b>									
<b>segunda-feira, 9 de janeiro de 2023</b>	Leite puro/ Pão com Manteiga	Água - 100ml	Arroz/Feijão/Ovos Mexidos /salada de Batata c/ cenoura cozida/Fruta	Água - 100ml	Leite Puro/Rosquinha de chocolate	Água - 100ml	Sopa de macarrão, legumes e carne/fruta	Água - 100ml	Chá erva cidreira/Biscoito cream cracker
<b>terça-feira, 10 de janeiro de 2023</b>	Leite puro/ Pão com Manteiga	Água - 100ml	Arroz/Feijão/Frango c/ brócolis/Abóbora refogada/Fruta	Água - 100ml	Chá /Bolo de chocolate 50% cacau	Água - 100ml	Sopa canja/Fruta	Água - 100ml	Banana com Aveia
<b>quarta-feira, 11 de janeiro de 2023</b>	Leite puro/ Pão com Manteiga	Água - 100ml	Arroz/Feijão/Rocambole de carne/Beterraba cozida/fruta	Água - 100ml	Leite c/ Flocos de Milho	Água - 100ml	Sopa de lentilha, legumes e carne/Fruta	Água - 100ml	Danone de Inhamo com manga
<b>quinta-feira, 12 de janeiro de 2023</b>	Leite puro/ Pão com Manteiga	Água - 100ml	Arroz/Feijão/Frango c/ cenoura/Chuchu Refogado/Fruta	Água - 100ml	Vitamina de Frutas	Água - 100ml	Sopa de grão de bico, macarrão e frango/Fruta	Água - 100ml	Chá com Pão de Queijo
<b>sexta-feira, 13 de janeiro de 2023</b>	Leite puro/ Pão com Manteiga	Água - 100ml	Arroz/Feijão/Polenta ao molho de carne moída Escarola Refogada/Fruta	Água - 100ml	Chá com Biscoito Polvilho	Água - 100ml	Creme de Abóbora com carne moída/Fruta	Água - 100ml	Leite Puro/Biscoito cream cracker
<b>3 SEMANA</b>									

NOTA: PODERÁ TER ALTERAÇÕES EM RELAÇÃO AOS PRODUTOS HORTIFRUTIGRANJEIROS DEVIDO A SAZONALIDADE, PROCESSO DE AMADURECIMENTO E/ OU DETERIORAÇÃO;

Cardápio elaborado por Bruna Gampietro - Nutricionista CRN 3-28489 e Núbia Alves Silva CRN: 36077

  
Núbia Alves Silva  
Nutricionista  
CRN 36077


  
Bruna Gampietro  
Nutricionista  
CRN: 28489

# Maternal - 2ª Quinzena - 2º e 3º Fase

Dia da Semana	Desjejum 07h30	Hidratação 09h00	Almoço - 09h50	Hidratação 09h50	Lanche da tarde 13h30	Hidratação 13h50	Jantar 14h50	Hidratação 14h50	Ceia 17h30
<b>segunda-feira, 16 de janeiro de 2023</b>	Leite puro/ Pão com Manteiga	Água - 100ml	Arroz/Feijão/Omelete de forno c/ espinafe/ Salada de Escarola c/ tomate/Fruta	Água - 100ml	Leite c/ Flocos de Milho	Água - 100ml	Canja/Fruta	Água - 100ml	Leite Puro com Biscoito Maisena
<b>terça-feira, 17 de janeiro de 2023</b>	Leite puro/ Pão com Manteiga	Água - 100ml	Arroz c/ cenoura/Feijão/Frango c/ abobrinha/Salada de alface c/ tomate/Fruta	Água - 100ml	Chá com Biscoito Polvilho	Água - 100ml	Sopa de legumes com macarrão e carne /fruta	Água - 100ml	Mingau de Aveia
<b>quarta-feira, 18 de janeiro de 2023</b>	Leite puro/ Pão com Manteiga	Água - 100ml	Arroz Integral/Feijão/Carne Moida c/ cenoura/Salada de pepino c/ tomate/Fruta	Água - 100ml	Chá com Torta de legumes	Água - 100ml	Sopa Creme de Abóbora c/ frango/Fruta	Água - 100ml	Chá/Biscoito cream cracker
<b>quinta-feira, 19 de janeiro de 2023</b>	Leite puro/ Pão com Manteiga	Água - 100ml	Arroz/Feijão/Frango com brócolis/Salada de acelga c/ tomate/Fruta	Água - 100ml	Banana com Aveia	Água - 100ml	Sopa de lentilha, legumes e carne/Fruta	Água - 100ml	Chá com Biscoito Polvilho
<b>sexta-feira, 20 de janeiro de 2023</b>	Leite puro/ Pão com Manteiga	Água - 100ml	Arroz/Feijão/Escondidinho de carne desfiada/Salada de Repolho c/ tomate/Fruta	Água - 100ml	Leite puro/Biscoito cream cracker	Água - 100ml	Sopa de fubá com carne e couve/Fruta	Água - 100ml	Vitamina de Frutas
<b>4 SEMANA</b>									
<b>segunda-feira, 23 de janeiro de 2023</b>	Leite puro/ Pão com Manteiga	Água - 100ml	Arroz /Feijão/Ovos Mexidos/Salada repolho c/ tomate /Fruta	Água - 100ml	Chá com Bolo de Cenoura	Água - 100ml	Sopa de legumes c/ macarrão/fruta	Água - 100ml	Leite com sucrilhos s/ açúcar
<b>terça-feira, 24 de janeiro de 2023</b>	Leite puro/ Pão com Manteiga	Água - 100ml	Arroz/ feijão/strogonoff de frango/salada de alface c/ tomate /Fruta	Água - 100ml	Banana com Aveia	Água - 100ml	Canja/Fruta	Água - 100ml	Chá c/ biscoito cream cracker
<b>quarta-feira, 25 de janeiro de 2023</b>	Leite puro/ Pão com Manteiga	Água - 100ml	Arroz/Feijão/Carne moida c/ legumes/salada de Beterraba cozida/Fruta	Água - 100ml	Chá com Biscoito Maisena	Água - 100ml	Sopa creme de legumes com carne/fruta	Água - 100ml	Vitamina de Frutas/
<b>quinta-feira, 26 de janeiro de 2023</b>	Leite puro/ Pão com Manteiga	Água - 100ml	Arroz /Feijão/Frango c/ abobrinha refogada/Salada repolho c/ tomate /Fruta	Água - 100ml	Chá com Pão de Queijo	Água - 100ml	Sopa creme de legumes com carne/fruta	Água - 100ml	Leite com Biscoito Maisena
<b>sexta-feira, 27 de janeiro de 2023</b>	Leite puro/ Pão com Manteiga	Água - 100ml	Arroz/ feijão/Carne desfiada com legumes/salada de alface c/ tomate /Fruta	Água - 100ml	Mingau de aveia	Água - 100ml	Sopa de feijão, macarrão e legumes/Fruta	Água - 100ml	Chá c/ biscoito cream cracker
<b>5 SEMANA</b>									
<b>segunda-feira, 30 de janeiro de 2023</b>	Leite puro/ Pão com Manteiga	Água - 100ml	Arroz/Feijão/Ovos Mexidos c/ legumes/Fruta	Água - 100ml	Leite com Flocos de Milho	Água - 100ml	Sopa canja/Fruta	Água - 100ml	Vitamina de Frutas/
<b>terça-feira, 31 de janeiro de 2023</b>	Leite puro/ Pão com Manteiga	Água - 100ml	Arroz/ Feijão /Frango refogado c/ legumes/Salada de alface c/ tomate/ Fruta	Água - 100ml	Banana com Aveia	Água - 100ml	Sopa de lentilha, legumes e carne/Fruta	Água - 100ml	Leite puro/Biscoito cream cracker

NOTA: PODERÁ TER ALTERAÇÕES EM RELAÇÃO AOS PRODUTOS HORTIFRUTIGRANJEIROS DEVIDO A SAZONALIDADE, PROCESSO DE AMADURECIMENTO E/ OU DETERIORAÇÃO;

Cardapio elaborado por Bruna Gampietro - Nutricionista CRN 3-28489 e Núbia Alves Silva CRN: 36077

  
Nubia Alves Silva  
Nutricionista  
CRN 36077

  
Bruna Gampietro  
Nutricionista  
CRN: 28489


# Maternal - 2ª Quinzena

## Intolerante a Lactose e Alérgico a Proteína do Leite da Vaca (APLV)

Dia da Semana	Desjejum 07h30	Hidratação 09h00	Almoço - 09h50	Hidratação 09h50	Lanche da tarde 13h30	Hidratação 13h50	Jantar 14h50	Hidratação 14h50	Ceia 17h30
<b>segunda-feira, 16 de janeiro de 2023</b>	Leite de soja com Margarina vegetal	Água - 100ml	Arroz/Feijão/Omelete de forno c/ espinafe/ Salada de Escarola c/ tomate/Fruta	Água - 100ml	Bebida de soja com flocos de milho	Água - 100ml	Canja/Fruta	Água - 100ml	Leite de soja com Biscoito Maisena s/ lactose e s/ ptn
<b>terça-feira, 17 de janeiro de 2023</b>	Leite de soja com Margarina vegetal	Água - 100ml	Arroz c/ cenoura/Feijão/Frango c/ abobrinha/Salada de alface c/ tomate/Fruta	Água - 100ml	Vitamina de Frutas c/ leite de soja	Água - 100ml	Sopa de legumes com macarrão e carne /fruta	Água - 100ml	Mingau de Aveia com bebida de soja
<b>quarta-feira, 18 de janeiro de 2023</b>	Leite de soja com Margarina vegetal	Água - 100ml	Arroz Integral/Feijão/Carne Moída c/ cenoura/Salada de pepino c/ tomate/Fruta	Água - 100ml	Chá com Torta de legumes s/ leite	Água - 100ml	Sopa Creme de Abóbora c/ frango/Fruta	Água - 100ml	Chá camomila/Biscoito cream cracker s/ lactose e s/ ptn
<b>quinta-feira, 19 de janeiro de 2023</b>	Leite de soja com Margarina vegetal	Água - 100ml	Arroz/Feijão/Frango com brócolis/Salada de acelga c/ tomate/Fruta	Água - 100ml	Banana com Aveia	Água - 100ml	Sopa de lentilha, legumes e carne/Fruta	Água - 100ml	Leite de soja c/ sucrilhos sem açúcar
<b>sexta-feira, 20 de janeiro de 2023</b>	Leite de soja com Margarina vegetal	Água - 100ml	Arroz/Feijão/carne desfiada/Salada de Repolho c/ tomate/Fruta	Água - 100ml	Leite de soja/Biscoito cream cracker s/ lactose e s/ ptn	Água - 100ml	Sopa de fubá com carne e couve/Fruta	Água - 100ml	Vitamina de Frutas c/ leite de soja
<b>4 SEMANA</b>									
<b>segunda-feira, 23 de janeiro de 2023</b>	Leite de soja com Margarina vegetal	Água - 100ml	Arroz /Feijão/Ovo Mexidos/Salada repolho c/ tomate /Fruta	Água - 100ml	Chá com Bolo de Cenoura s/ leite	Água - 100ml	Sopa de legumes c/ macarrão/fruta	Água - 100ml	Leite de soja com sucrilhos s/ açúcar
<b>terça-feira, 24 de janeiro de 2023</b>	Leite de soja com Margarina vegetal	Água - 100ml	Arroz/ feijão/frango refogado/salada de alface c/ tomate /Fruta	Água - 100ml	Banana com Aveia	Água - 100ml	Canja/Fruta	Água - 100ml	Chá c/ biscoito cream cracker s/ lactose s/ ptn
<b>quarta-feira, 25 de janeiro de 2023</b>	Leite de soja com Margarina vegetal	Água - 100ml	Arroz/Feijão/Carne moída c/ legumes/salada de Beterraba cozida/Fruta	Água - 100ml	Chá com Biscoito Maisena s/ lactose e s/ ptn	Água - 100ml	Sopa creme de legumes com carne/fruta	Água - 100ml	Vitamina de Frutas c/ leite de soja/
<b>quinta-feira, 26 de janeiro de 2023</b>	Leite de soja/ Pão com Margarina vegetal	Água - 100ml	Arroz /Feijão/Frango c/ abobrinha refogada/Salada repolho c/ tomate /Fruta	Água - 100ml	Chá com Biscoito cream cracker s/ lactose e s/ ptn	Água - 100ml	Sopa creme de legumes com carne/fruta	Água - 100ml	Leite de soja com Biscoito Maisena s/ lactose e s/ ptn
<b>sexta-feira, 27 de janeiro de 2023</b>	Leite de soja/ Pão com Margarina vegetal	Água - 100ml	Arroz/ feijão/Carne desfiada com legumes/salada de alface c/ tomate /Fruta	Água - 100ml	Mingau de aveia c/ leite de soja	Água - 100ml	Sopa de feijão, macarrão e legumes/Fruta	Água - 100ml	Chá c/ biscoito cream cracker s/ lactose e s/ ptn
<b>5 SEMANA</b>									
<b>segunda-feira, 30 de janeiro de 2023</b>	Leite de soja com Margarina vegetal	Água - 100ml	Arroz/Feijão/Ovos Mexidos c/ legumes/Fruta	Água - 100ml	Leite de soja com Flocos de Milho	Água - 100ml	Sopa canja/Fruta	Água - 100ml	Vitamina de Frutas c/ leite de aveia
<b>terça-feira, 31 de janeiro de 2023</b>	Leite de soja com Margarina vegetal	Água - 100ml	Arroz/ Feijão /Frango refogado c/ legumes/Salada de alface c/ tomate/ Fruta	Água - 100ml	Banana em rodela com Aveia	Água - 100ml	Sopa de lentilha, legumes e carne/Fruta	Água - 100ml	Leite de soja/Biscoito cream cracker s/ lactose e s/ ptn

**NOTA: PODERÁ TER ALTERAÇÕES EM RELAÇÃO AOS PRODUTOS HORTIFRUTIGRANJEIROS DEVIDO A SAZONALIDADE, PROCESSO DE AMADURECIMENTO E/ OU DETERIORAÇÃO;**

Cardápio elaborado por Bruna Gampietro - Nutricionista CRN 3-28489 e Núbia Alves Silva CRN: 36077

  
Núbia Alves Silva  
Nutricionista  
CRN: 36077

  
Bruna Gampietro  
Nutricionista  
CRN: 32489