



Estado do Rio de Janeiro
Prefeitura Municipal de Mangaratiba
Secretaria Municipal de Educação, Esportes e Lazer

Cardápios

Elaborados pela Diretoria de Nutrição da Secretaria Municipal de Educação, Esportes e Lazer

Cardápios



CARDÁPIO 2020/2021

DESJEJUM - 4 MESES A 5 MESES

	1º Semana	2º Semana	3º Semana	4º Semana	5º Semana
2ª feira	Mamadeira (Leite específico para a idade)	Mamadeira (Leite específico para a idade)	Mamadeira (Leite específico para a idade)	Mamadeira (Leite específico para a idade)	Mamadeira (Leite específico para a idade)
3ª feira	Mamadeira (Leite específico para a idade)	Mamadeira (Leite específico para a idade)	Mamadeira (Leite específico para a idade)	Mamadeira (Leite específico para a idade)	Mamadeira (Leite específico para a idade)
4ª feira	Mamadeira (Leite específico para a idade)	Mamadeira (Leite específico para a idade)	Mamadeira (Leite específico para a idade)	Mamadeira (Leite específico para a idade)	Mamadeira (Leite específico para a idade)
5ª feira	Mamadeira (Leite específico para a idade)	Mamadeira (Leite específico para a idade)	Mamadeira (Leite específico para a idade)	Mamadeira (Leite específico para a idade)	Mamadeira (Leite específico para a idade)
6ª feira	Mamadeira (Leite específico para a idade)	Mamadeira (Leite específico para a idade)	Mamadeira (Leite específico para a idade)	Mamadeira (Leite específico para a idade)	Mamadeira (Leite específico para a idade)

Responsável Técnica

Dalaine de Carvalho Rocha - CRN: 15101218

Quanto Técnica

Bruna Isaura dos Santos Vasques de Matos - CRN: 13100567

Laryssa Cristiane Fernandes Filho de Castro - CRN: 20101146

Letícia Ramalho Braga - CRN: 19100565

Tamires de Oliveira e Souza - CRN: 18100446

Letícia Ramalho Braga
Nutricionista
CRN: 19100565

Dalaine Rocha
Nutricionista
CRN: 15101218

Laryssa Castro
Nutricionista
CRN: 20101146

Tamires Oliveira
Nutricionista
CRN: 18100446

Bruna Vasques
Nutricionista
CRN: 13100567



ESTADO DO RIO DE JANEIRO
Prefeitura Municipal de Mangaratiba
Secretaria Municipal de Educação, Esporte e Lazer
Diretoria de Nutrição

CARDÁPIO 2020/2021

COLAÇÃO - 4 MESES A 5 MESES

	1º Semana	2º Semana	3º Semana	4º Semana	5º Semana
2ª feira	Papa de maçã	Papa de pera	Papa de maçã	Papa de pera	Papa de maçã
3ª feira	Papa de banana	Papa de mamão	Papa de pera	Papa de mamão	Papa de banana
4ª feira	Papa de pera	Papa de maçã	Papa de banana	Papa de banana	Papa de pera
5ª feira	Papa de banana	Papa de pera	Papa de mamão	Papa de pera	Papa de banana
6ª feira	Papa de mamão	Papa de maçã	Papa de banana	Papa de maçã	Papa de mamão

Responsável Técnica

Dalane de Carvalho Rocha - CRM:15101218

Guardio Tâscica

Bruna Isaura dos Santos Vasques de Matos - CRM:13300567

Lorysso Chelbino Fernandes Filho de Castro - CRM: 20101146

Leticia Ramalho Braga - CRM: 19100565

Tamires do Oliveira e Souza - CRM: 18100446

Dalane de Carvalho Rocha
Nutricionista
CRM: 15101218

Tamires do Oliveira
Nutricionista
CRM: 18100446

Bruna Vasques
Nutricionista
CRM: 13300567

Leticia Ramalho Braga
Nutricionista
CRM: 19100565



CARDÁPIO 2020/2021

ALMOÇO - 4 MESES A 5 MESES

	1º Semana	2º Semana	3º Semana	4º Semana	5º Semana
2ª feira	Papa líquida Batata Inglesa cozida e amassada Cenoura cozida e amassada Caldo de frango (Filé de Frango)	Papa líquida Inhame cozido e amassado Abobrinha refogada e amassada Caldo de Carne (Pá picada)	Papa líquida Abóbora cozida e amassada Cará cozido e amassado Caldo de carne (Músculo)	Papa líquida Inhame cozida e amassada Abóbora cozida e amassado Caldo de frango (Filé de Frango)	Papa líquida Cará cozido e amassado Cenoura cozida e amassada Caldo de carne (Músculo)
3ª feira	Papa líquida Inhame cozido e amassado Chuchu cozido e amassado Caldo de Carne (Pá picada)	Papa líquida Chuchu cozido e amassado Batata baroa cozida e amassada Caldo de frango (Filé de Frango)	Papa líquida Batata doce cozido e amassado Chuchu cozido e amassado Caldo de frango (Filé de Frango)	Papa líquida Batata baroa cozida e amassada Cenoura cozida e amassada Caldo de carne (músculo)	Papa líquida Batata Inglesa cozida e amassada Abóbora cozida e amassada Caldo de frango (Filé de Frango)
4ª feira	Papa líquida Cará cozido e amassado Abóbora cozido e amassado Caldo de frango (Filé de Frango)	Papa líquida Cenoura cozida e amassada Batata doce cozida e amassada Caldo de Carne (Músculo)	Papa líquida Inhame cozido e amassado Abóbora cozido e amassado Caldo de carne (Pá picada)	Papa líquida Batata Inglesa cozida e amassada Abobrinha cozida e amassada Caldo de frango (Filé de Frango)	Papa líquida Alpim cozido e amassado Cenoura cozida e amassada Caldo de Carne (Pá picada)
5ª feira	Papa líquida Alpim cozido e amassado Chuchu cozido e amassado Caldo de Carne (Músculo)	Papa líquida Abóbora cozido e amassado Cará cozido e amassado Caldo de frango (Filé de Frango)	Papa líquida Batata baroa cozida e amassada Abobrinha cozida e amassada Caldo de frango (Filé de Frango)	Papa líquida Inhame cozido e amassado Abóbora cozida e amassado Caldo de Carne (Pá picada)	Papa líquida Cará cozido e amassado Chuchu cozido e amassado Caldo de frango (Filé de Frango)
6ª feira	Papa líquida Batata baroa cozida e amassada Cenoura cozida e amassada Caldo de frango (Filé de Frango)	Papa líquida Cenoura cozida e amassada Abobrinha cozida e amassada Caldo de Carne (Pá picada)	Papa líquida Chuchu cozido e amassado Batata doce cozida e amassada Caldo de carne (Músculo)	Papa líquida Batata baroa cozida e amassada Chuchu cozido e amassado Caldo de frango (Filé de Frango)	Papa líquida Inhame cozido e amassado Abóbora cozida e amassada Caldo de carne (músculo)

Responsável: Esculca

Dalene de Cavalho Rocha -CRN-15101218

Quilho, Esculca

Bruna Isaura dos Santos Vasques de Matos -CRN-13100567

Larysa Cristina Fernandes Filho de Castro -CRN-20101146

Letícia Ruanalho Braga -CRN-19100565

Tamires de Oliveira e Souza -CRN-18100446

Letícia Ruanalho Braga
Nutricionista
CRN: 19100565

Letícia Ruanalho Braga
Nutricionista
CRN: 19100565

Larissa Castro
Nutricionista
CRN: 20101146

Tamires Oliveira
Nutricionista
CRN: 18100446

Bruna Vasques
Nutricionista
CRN-15100567



CARDÁPIO 2020/2021

JANTAR - 4 MESES A 5 MESES

	1º Semana	2º Semana	3º Semana	4º Semana	5º Semana
2ª feira	Mamadeira (Leite específico para a idade)	Mamadeira (Leite específico para a idade)	Mamadeira (Leite específico para a idade)	Mamadeira (Leite específico para a idade)	Mamadeira (Leite específico para a idade)
3ª feira	Mamadeira (Leite específico para a idade)	Mamadeira (Leite específico para a idade)	Mamadeira (Leite específico para a idade)	Mamadeira (Leite específico para a idade)	Mamadeira (Leite específico para a idade)
4ª feira	Mamadeira (Leite específico para a idade)	Mamadeira (Leite específico para a idade)	Mamadeira (Leite específico para a idade)	Mamadeira (Leite específico para a idade)	Mamadeira (Leite específico para a idade)
5ª feira	Mamadeira (Leite específico para a idade)	Mamadeira (Leite específico para a idade)	Mamadeira (Leite específico para a idade)	Mamadeira (Leite específico para a idade)	Mamadeira (Leite específico para a idade)
6ª feira	Mamadeira (Leite específico para a idade)	Mamadeira (Leite específico para a idade)	Mamadeira (Leite específico para a idade)	Mamadeira (Leite específico para a idade)	Mamadeira (Leite específico para a idade)

Responsável Técnica

Daniene de Cavalho Rocha - CRN:13101218

Qualdo Teófilo
 Bruna Teura dos Santos Vasques de Mattos - CRN:13100567

Laryssa Cristina Formosas Filho de Castro - CRN: 20101146

Leticia Ramalho Braga - CRN: 13100565

Tamires de Oliveira e Souza - CRN: 18100446

Leticia Ramalho Braga
 Nutricionista
 CRN: 13100565

Daniene de Cavalho Rocha
 Nutricionista
 CRN: 13101218

Laryssa Castro
 Nutricionista
 CRN: 20101146

Tamires Oliveira
 Nutricionista
 CRN: 18100446

Bruna Vasques
 Nutricionista
 CRN: 13100567



ESTADO DO RIO DE JANEIRO
 Prefeitura Municipal de Mangaratiba
 Secretaria Municipal de Educação, Esporte e Lazer
 Diretoria de Nutrição

CARDÁPIO 2020/2021

DESJEJUM - 6 MESES a 1 ANO E 11 MESES

	1º Semana	2º Semana	3º Semana	4º Semana	5º Semana
2ª feira	Vitamina de banana	Mingau de aveia	Vitamina de mamão	Vitamina de abacate	Vitamina de banana com aveia
3ª feira	Mingau de aveia	Vitamina de maçã	Vitamina de banana	Mingau de aveia	Mingau de aveia
4ª feira	Vitamina de mamão	Vitamina abacate	Mingau de aveia	Vitamina de morango	Vitamina abacate
5ª feira	Vitamina de abacate	Mingau de aveia	Vitamina de abacate	Vitamina de maçã	Vitamina de mamão
6ª feira	Mingau de aveia	Vitamina de morango	Mingau de aveia	Vitamina de banana com aveia	Mingau de aveia

Responsável Técnica

Dalaine do Carmo Rocha - CRN:15101218

Qualificação Técnica
 Biuni Baurer dos Santos Vasquez de Mattos - CRN:13100567

Laryssa Cristina Fernandes Filho do Castro - CRN: 20101146

Letícia Ramalho Braga - CRN :19100565

Tamires de Oliveira e Souza - CRN :18100446

Letícia Ramalho Braga
 Nutricionista
 CRN: 19100565

Dalaine Rocha
 Nutricionista
 CRN: 15101218

Laryssa Castro
 Nutricionista
 CRN 20101146

Tamires Oliveira
 Nutricionista
 CRN 4-18100446

Biuni Vasquez
 Nutricionista
 CRN-413100567



CARDÁPIO 2020/2021

COLAÇÃO - 6 MESES A 1 ANO E 11 MESES

	1º Semana	2º Semana	3º Semana	4º Semana	5ª Semana
2ª feira	Maçã raspada	Pera raspada	Maçã raspada	Pera raspada	Maçã raspada
3ª feira	Banana amassada com aveia	Mamão amassado	Pera raspada	Mamão amassado	Banana amassada
4ª feira	Pera raspada	Maçã raspada	Banana amassada	Banana amassada com aveia	Pera raspada
5ª feira	Banana amassada	Pera raspada	Mamão amassado	Pera raspada	Banana amassada
6ª feira	Mamão amassado	Maçã raspada	Banana amassada	Maçã raspada	Mamão amassado

Responsável Técnica

Dolores do Carvalho Rocha - CRN:5507210

Quênio Técnico

Bruna Inaura dos Santos Vasques de Moraes - CRN: 13100567

Laryssa Cristina Fernandes Filho de Castro - CRN: 20101146

Letícia Romalho Braga - CRN: 19100565

Tamires da Oliveira e Souza - CRN: 18100446

Letícia Romalho Braga
 Nutricionista
 CRN: 19100565

Dolores do Carvalho Rocha
 Nutricionista
 CRN: 5507210

Laryssa Castro
 Nutricionista
 CRN 20101146

Tamires da Oliveira
 Nutricionista
 CRN 18100446

Quênio Técnico
 Nutricionista
 CRN: 433100567



CARDÁPIO 2020/2021

ALMOÇO - 6 MESES a 1 ANO E 11 MESES

	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana	5ª Semana
2ª feira	<p>Caldo de feijão Arroz (papa)</p> <p>Purê de batata inglesa Cenoura cozida e amassada Couve picada e refogada Frango desfiado (Filé de Frango)</p> <p>Sob.: Suco de Melão</p>	<p>Caldo de feijão Arroz (papa)</p> <p>Abobrinha refogada e amassada Beterraba cozida e amassada Inhame cozido e amassado Carne moída ao molho de tomate</p> <p>Sob.: Suco de Melancia</p>	<p>Caldo de feijão Arroz (papa)</p> <p>Abóbora cozida e amassada Couve picada e refogada Cará cozido e amassado Carne desfiada (Músculo)</p> <p>Sob.: Pera raspada</p>	<p>Caldo de feijão Arroz (papa)</p> <p>Beterraba cozida e amassada Batata baroa cozida e amassada Abóbora cozida e amassada Frango desfiado (Filé de Frango)</p> <p>Sob.: Maçã raspada</p>	<p>Caldo de feijão Arroz (papa)</p> <p>Cenoura cozida e amassada Couve picada e refogada Cará cozido e amassado Carne moída ao molho de tomate</p> <p>Sob.: Pera raspada</p>
3ª feira	<p>Caldo de feijão Arroz (papa)</p> <p>Beterraba cozida e amassada Espinafre refogado e picado Inhame cozido e amassado Carne desfiada (Pá picada)</p> <p>Sob.: Suco de Laranja Lima</p>	<p>Caldo de feijão Arroz (papa)</p> <p>Brocolis cozido e picado Batata baroa cozida e amassada Chuchu cozido e amassado Frango desfiado (Filé de Frango)</p> <p>Sob.: Suco de Manga</p>	<p>Caldo de feijão Arroz (papa)</p> <p>Batata doce cozida e amassada Chuchu cozido e amassado Almeirão picado e refogado Frango desfiado (Filé de Frango)</p> <p>Sob.: Maçã raspada</p>	<p>Caldo de feijão Arroz (papa)</p> <p>Beterraba cozida e amassada Batata doce cozida e amassada Almeirão picado e refogado Frango desfiado (Filé de Frango)</p> <p>Sob.: Pera raspada</p>	<p>Caldo de feijão Arroz (papa)</p> <p>Massinha ao molho tomate Chuchu cozido e amassado Abobrinha refogada e amassada Frango desfiado (Filé de Frango)</p> <p>Sob.: Suco de Manga</p>
4ª feira	<p>Caldo de feijão Arroz (papa)</p> <p>Abóbora cozida e amassada Almeirão picado e refogado Cará cozido e amassado Frango desfiado (Filé de Frango)</p> <p>Sob.: Banana amassada com aveia</p>	<p>Caldo de feijão Arroz (papa)</p> <p>Cenoura cozida e amassada Espinafre refogado e picado Batata doce cozida e amassada Carne desfiada (Músculo)</p> <p>Sob.: Pera raspada</p>	<p>Caldo de feijão Arroz (papa)</p> <p>Abóbora cozida e amassada Bertha picada e cozida Alpim cozido e amassado Carne desfiada (Pá picada)</p> <p>Sob.: Suco de Melão</p>	<p>Caldo de feijão Arroz (papa)</p> <p>Beterraba cozida e amassada Batata doce cozida e amassada Almeirão picado e refogado Frango desfiado (Filé de Frango)</p> <p>Sob.: Manteiga amassada</p>	<p>Caldo de feijão Arroz (papa)</p> <p>Massinha ao molho tomate Chuchu cozido e amassado Abobrinha refogada e amassada Bertha picada e cozida Carne desfiada (Pá picada)</p> <p>Sob.: Suco de Manga</p>
5ª feira	<p>Caldo de feijão Arroz (papa)</p> <p>Alpim cozido e amassado Brócolis cozido e picado Abobrinha refogada e amassada Carne desfiada (Músculo)</p> <p>Sob.: Maçã raspada</p>	<p>Caldo de feijão Arroz (papa)</p> <p>Massinha ao molho tomate Beterraba cozida e amassada Brócolis cozido e picado Abobrinha refogada e amassada Carne desfiada (Pá picada)</p> <p>Sob.: Suco de Melão</p>	<p>Caldo de feijão Arroz (papa)</p> <p>Abobrinha cozida e amassada Brócolis cozido e picado Inhame cozido e amassado Frango desfiado (Filé de Frango)</p> <p>Sob.: Banana amassada</p>	<p>Caldo de feijão Arroz (papa)</p> <p>Beterraba cozida e amassada Espinafre refogado e picado Batata doce cozida e amassada Alpim cozido e amassado Frango desfiado (Filé de Frango)</p> <p>Sob.: Suco de Laranja Lima</p>	<p>Caldo de feijão Arroz (papa)</p> <p>Cenoura cozida e amassada Espinafre refogado e picado Batata doce cozida e amassada Almeirão picado e refogado Frango desfiado (Filé de Frango)</p> <p>Sob.: Suco de Melancia</p>
6ª feira	<p>Caldo de feijão Arroz (papa)</p> <p>Espinafre refogado e picado Cenoura cozida e amassada Batata baroa cozida e amassada Frango desfiado (Filé de Frango)</p> <p>Sob.: Pera raspada</p>	<p>Caldo de feijão Arroz (papa)</p> <p>Massinha ao molho tomate Beterraba cozida e amassada Brócolis cozido e picado Abobrinha refogada e amassada Carne desfiada (Pá picada)</p> <p>Sob.: Banana amassada com aveia</p>	<p>Caldo de feijão Arroz (papa)</p> <p>Espinafre cozido e refogado Batata doce cozida e amassada Chuchu cozido e amassado Carne moída ao molho de tomate</p> <p>Sob.: Suco de Laranja Lima</p>	<p>Caldo de feijão Arroz (papa)</p> <p>Cenoura cozida e amassada Espinafre refogado e picado Batata doce cozida e amassada Alpim cozido e amassado Frango desfiado (Filé de Frango)</p> <p>Sob.: Suco de Melancia</p>	<p>Caldo de feijão Arroz (papa)</p> <p>Espinafre cozido e amassado Chuchu cozido e amassado Batata doce cozida e amassada Carne desfiada (Músculo)</p> <p>Sob.: Suco de Laranja Lima</p>

Obs.: As proteínas (Carne e Frango) devem ser temperadas com alho e cebola. Após amassar os legumes acrescentar um fio de azeite.

Responsável Escolar

Daniela de Carvalho Rocha - CRN:15101218

Quelida Escalco

Diana Tereza dos Santos Vitorques de Mattos - CRN:11100567

Langya Cristina Fernandes da Silva de Castro - CRN: 20101146

Leidice Ramalho Braga - CRN -15100565

Tamires de Oliveira e Souza - CRN -15100546

Luciana Kuhlmann Braga
 Nutricionista
 CRN: 151100565

Diana Tereza dos Santos Vitorques de Mattos
 Nutricionista
 CRN: 11100567

Laryssa Castro
 Nutricionista
 CRN 201011146

Tamires Oliveira
 Nutricionista
 CRN: 15100546

Bruno Marques
 Nutricionista
 CRN: 11100567



CARDAPIO 2020/2021

LANCHE - 6 MESES a 1 ANO E 11 MESES

	1º Semana	2º Semana	3º Semana	4º Semana	5º Semana
2ª feira	Mingau de aveia	Vitamina de mamão com laranja	Mingau de fubá	Vitamina de banana com mamão e aveia	Vitamina de mamão
3ª feira	Vitamina de maçã	Mingau de aveia	Vitamina de mamão com laranja	Vitamina de abacate	Mingau de fubá
4ª feira	Vitamina de Abacate	Vitamina de banana com aveia	Vitamina de Abacate	Mingau de fubá	Vitamina de morango
5ª feira	Vitamina de mamão com aveia	Vitamina de maçã	Mingau de aveia	Vitamina de banana com pera	Vitamina de Pera e maçã
6ª feira	Vitamina de morango com banana	Vitamina de Abacate	Vitamina de Pera	Mingau de aveia	Vitamina de banana com aveia

BelezaBomêka! Técnica

Dulaine de Carvalho Rocha - CRN:151012718

Quando Técnico

Bruna Laura dos Santos Vasques de Mattos - CRN:15100567

Laryssa Cristina Formanilha Filho de Castro - CRN: 20101146

Letícia Ramalho Braga - CRN: 19100565

Tamires de Oliveira o Souza - CRN: 19100446

Letícia Ramalho Braga
Nutricionista
CRN: 19100565



Laryssa Cristina
Nutricionista
CRN 20101146

Tamires de Oliveira
Nutricionista
CRN: 19100446

Bruna Laura dos Santos
Nutricionista
CRN: 15100567



CARDÁPIO 2020/2021

JANTAR - 6 MESES a 1 ANO E 11 MESES

	1º Semana	2º Semana	3º Semana	4º Semana	5º Semana
2ª feira	Sopa de abóbora e inhame carne desfiada (músculo) Sob.: Mamão amassado	Sopa de Legumes (alpim, abóbora, cenoura, repolho, couve e massinha) Frango desfiado (Filé de Frango) Sob.: Macã raspada	Caldo verde (Inhame, couve) Frango desfiado (Filé de Frango) Sob.: Suco de Laranja lima	Polenta couve picada carne moída Sob.: Suco de Melão	Sopa de inhame (Inhame e couve) Frango desfiado (Filé de Frango) Sob.: Suco de Manga
3ª feira	Sopa de feijão (massinha, batata inglesa, cenoura) Frango desfiado (Filé de Frango) Sob.: Pera raspada	Caldo verde com batata e couve carne desfiada (músculo) Sob.: Suco de Laranja lima	Polenta com carne moída e agrião Sob.: Suco de Melancia	Sopa de legumes (inhame, batata baroa, abóbora) massinha, chuchu) Frango desfiado (Filé de Frango) Sob.: Banana amassada	Caldo de alpim Carne moída Sob.: Mamão amassado
4ª feira	Caldo de Alpim (Alpim, couve picada) carne desfiada (pá picada) Sob.: Suco de Manga	Sopa de Inhame (Inhame e couve) Frango desfiado (Filé de Frango) Sob.: Suco de Melão	Sopa de feijão, massinha (massinha, batata inglesa, cenoura, beterraba) Frango desfiado (Filé de Frango) Sob.: Suco de Manga	Caldo verde (batata inglesa, brócolis) carne desfiada (músculo) Sob.: Macã raspada	Sopa de ervilha (Batata, cenoura) Frango desfiado (Filé de Frango) Sob.: Banana amassada
5ª feira	Sopa de legumes (Batata doce, chuchu, cenoura abóbora, inhame e couve picada Frango desfiado (Filé de Frango) Sob.: Suco de Melão	Canjiquinha amarela Carne moída Sob.: Banana amassada	Sopa de Inhame (inhame, cenoura) carne desfiada (músculo) Sob.: Pera raspada	Canja (arroz, batata inglesa, cenoura, hortelã) Frango desfiado (Filé de Frango) Sob.: Suco de Manga	Caldo verde com batata, couve picada Carne desfiada (Pá Picada) Sob.: Suco de laranja lima
6ª feira	Polenta com e agrião carne moída Sob.: Macã raspada	Caldo de abóbora (espinafre e abóbora) Frango desfiado (Filé de Frango) Sob.: Suco de Manga	Canja (arroz, batata inglesa, cenoura) hortelã) Frango desfiado (Filé de Frango) Sob.: Mamão amassado	Canjiquinha amarela carne moída Sob.: Suco de Laranja lima	Sopa de legumes (chuchu, cenoura, batata doce cará, repolho e couve) Frango desfiado (Filé de Frango) Sob.: Suco de Melancia

Responsável Técnica

Daniela de Carvalho Rocha - CRN 131001218

Quando Isidoro

Bruna Kenner dos Santos Vasquez de Mello - CRN 13100552

Laryssa Cristina Ferrnandes Filho de Castro - CRN 20101146

Letícia Romalho Braga - CRN 13100555

Tamires de Oliveira e Souza - CRN 13100446

Letícia Romalho Braga
Nutricionista
CRN: 13100555

Laryssa de Castro
Nutricionista
CRN 20101146

Tamires Oliveira
Nutricionista
CRN 13100446

Bruna Vasquez
Nutricionista
CRN 13100557



CARDÁPIO 2020/2021

LANCHE - CES

	1º Semana	2º Semana	3º Semana	4º Semana	5º Semana
2ª feira	Biscoito rosquinha (Leite) Suco de caju (concentrado)	Biscoito cream-cracker Leite com baunilha	Biscoito maisena Suco de uva (Concentrado)	Biscoito água e sal Achoocolatado	Biscoito maria Leite Caramelizado
3ª feira	Biscoito água e sal Achoocolatado	Biscoito maria Suco de maracujá (concentrado)	Biscoito de gergelim Café com leite	Biscoito rosquinha (Chocolate) Suco de uva (Concentrado)	Biscoito cream-cracker Café com leite
4ª feira	Biscoito maisena Leite Caramelizado	Biscoito de gergelim Achoocolatado	Biscoito maria Suco de caju (concentrado)	Biscoito cream-cracker Café com leite	Biscoito rosquinha (leite) Suco de uva (concentrado)
5ª feira	Biscoito cream-cracker Café com leite	Biscoito rosquinha (Chocolate) Suco de caju (concentrado)	Biscoito cream-cracker Achoocolatado	Biscoito maria Suco de maracujá (concentrado)	Biscoito água e sal Leite com baunilha
6ª feira	Biscoito maria Suco de uva (Concentrado)	Biscoito água e sal Café com leite	Biscoito rosquinha (leite) Leite Caramelizado	Biscoito gergelim Leite com baunilha	Biscoito maisena Suco de caju (Concentrado)

Responsável Técnica
Dulaine de Carvalho Rocha - CRN:15101218

Quênia Têcnico
Bruno Isaura dos Santos Vasques de Moraes - CRN:13100567
Laryssa Cristina Fernandes Filho de Castro - CRN: 20101146
Leticia Ramalho Braga - CRN: 19100554
Tamires de Oliveira e Souza - CRN: 18100446

OBS: Todos os cardápios acompanham café preto.

Leticia Ramalho Braga
Nutricionista
CRN: 19100554



Laryssa Castro
Nutricionista
CRN 20101146

Tamires Oliveira
Nutricionista
CRN 18100446

Priscilla Marques
Nutricionista
CRN: 48100567



CARDÁPIO 2020/2021

DESJEJUM - 2 ANOS A 3 ANOS 11 MESES

	1º Semana	2º Semana	3º Semana	4º Semana	5º Semana
2ª feira	Mingau de maisena	Biscoito água e sal Achocolatado	Biscoito maria Leite caramelizado	Mingau de chocolate	Biscoito água e sal Leite com baunilha
3ª feira	Biscoito cream-cracker Leite caramelizado	Biscoito rosquinha (leite) Café com leite	Biscoito água e sal Achocolatado	Biscoito cream-cracker Café com leite	Mingau de maisena
4ª feira	Pão careca com margarina Café c/ leite	Pão careca com margarina Leite com baunilha	Pão careca com ovos mexidos Café com leite	Pão careca com margarina Achocolatado	Pão careca com margarina Café com leite
5ª feira	Biscoito água e sal Achocolatado	Biscoito cream-cracker Leite caramelizado	Mingau de cremograma	Biscoito maria Leite com baunilha	Biscoito maisena Leite caramelizado
6ª feira	Biscoito maria Leite com baunilha	Mingau de aveia	Biscoito cream-cracker Leite com baunilha	Biscoito rosquinha (chocolate) Leite caramelizado	Biscoito cream-cracker Achocolatado

Responsável Técnica

Dalaine de Carvalho Rocha - CRN: 15101218

Quadrô Técnico

Bruna Izaura dos Santos Vasques de Matos - CRN: 13100567

Laryssa Cristina Fernandes Filho de Castro - CRN: 20101146

Leticia Ramalho Braga - CRN: 19100565

Tamires de Oliveira e Souza - CRN: 18100446

Leticia Ramalho Braga
Nutricionista
CRN: 19100565

Dalaine de Carvalho Rocha
Nutricionista
CRN: 15101218

Laryssa Castro
Nutricionista
CRN: 20101146

Tamires de Oliveira
Nutricionista
CRN: 18100446

Bruna Izaura dos Santos Vasques
Nutricionista
CRN: 13100567



CARDÁPIO 2020/2021 COLAÇÃO - 2 ANOS A 3 ANOS 11 MESES - Fevereiro / Setembro / Outubro / Novembro / Dezembro

	1º Semana	2º Semana	3º Semana	4º Semana	5º Semana
2ª feira	MAÇÃ	PERA	MAÇÃ	PERA	MAÇÃ
3ª feira	BANANA	MAMÃO	BANANA	MAMÃO	BANANA
4ª feira	PERA	MELANCIA	MELÃO	MELANCIA	MELÃO
5ª feira	LARANJA LIMA	MAÇÃ	LARANJA LIMA	MAÇÃ	LARANJA LIMA
6ª feira	MAMÃO	LARANJA LIMA	MAMÃO	LARANJA LIMA	MAMÃO

Responsável Técnica

Danielle de Carvalho Rocha - CRN:15101218

Guadalupe

Bruno Soares

Luísa Cristina Fernandes Filho de Castro - CRN: 20101146

Letícia Ramalho Braga - CRN: 19100555

Tamires de Oliveira e Souza - CRN: 18100446

Letícia Ramalho Braga
 Nutricionista
 CRN: 19100555

Danielle Rocha
 Nutricionista
 CRN: 15101218

Letícia Ramalho Braga
 Nutricionista
 CRN: 20101146

Tamires de Oliveira
 Nutricionista
 CRN: 18100446

Bruno Soares
 Nutricionista
 CRN: 13100557



CARDÁPIO 2020/2021

COLAÇÃO - 2 ANOS A 3 ANOS 11 MESES - Safra Caqui: Março / Abril / Maio

	1º Semana	2º Semana	3º Semana	4º Semana	5º Semana
2ª feira	CAQUI	PERA	MAÇÃ	PERA	MAÇÃ
3ª feira	BANANA	MAMÃO	BANANA	CAQUI	BANANA
4ª feira	PERA	CAQUI	MELÃO	MELANCIA	MELÃO
5ª feira	LARANJA LIMA	MAÇÃ	CAQUI	MAÇÃ	CAQUI
6ª feira	MAMÃO	LARANJA LIMA	MAMÃO	LARANJA LIMA	MAMÃO

Responsável Técnica

Danielle de Carvalho Rocha - CRN:15101718

Quando Tecler

Bruna Franuza de Santos Vasques de Montez - CRN:13100567

Laryssa Cristina Fernandes Filho de Castro - CRN - 20101146

Letícia Ramalho Braga - CRN - 15100565

Tamires de Oliveira e Souza - CRN - 18100446

Letícia Ramalho Braga
 Nutricionista
 CRN: 15100565

Danielle de Carvalho Rocha
 Nutricionista
 CRN: 15101718

Laryssa Castro
 Nutricionista
 CRN 20101146

Tamires de Oliveira
 Nutricionista
 CRN 4118100446

Bruna Franuza de Santos Vasques
 Nutricionista
 CRN-13100567



CARDÁPIO 2020/2021

COLAÇÃO - 2 ANOS A 3 ANOS 11 MESES - Safra Tangerina: Junho / Julho / Agosto

	1º Semana	2º Semana	3º Semana	4º Semana	5º Semana
2ª feira	TANGERINA	PERA	MAÇÃ	PERA	MAÇÃ
3ª feira	BANANA	MAMÃO	BANANA	TANGERINA	BANANA
4ª feira	PERA	TANGERINA	MELÃO	MELANCIA	MELÃO
5ª feira	LARANJA LIMA	MAÇÃ	TANGERINA	MAÇÃ	TANGERINA
6ª feira	MAMÃO	LARANJA LIMA	MAMÃO	LARANJA LIMA	MAMÃO

Responsável Técnica

Dulaine do Carmo Rocha - CRN:15101218

Quatro Têcnico

Bruna Moura dos Santos Vasques de Matos - CRN:13100567

Laryssa Cristina Fernandes Filho do Castro - CRN: 20101146

Letícia Ramalho Braga - CRN :13100565

Tamires de Oliveira e Souza - CRN :18100446

Letícia Ramalho Braga
 Nutricionista
 CRN: 13100565

Dulaine Rocha
 Nutricionista
 CRN: 15101218

Laryssa de Castro
 Nutricionista
 CRN: 20101146

Tamires Oliveira
 Nutricionista
 CRN: 18100446

Bruna Moura
 Nutricionista
 CRN: 13100567



CARDÁPIO 2020/2021 ALMOÇO - 2 ANOS A 3 ANOS 11 MESES - Safra Caqui: Março / Abril / Maio

	1º Semana	2º Semana	3º Semana	4º Semana	5º Semana
2ª feira	<p>Feijão Arroz</p> <p>Ovos mexidos (cabola e orégano)</p> <p>Farofa de Cenoura</p> <p>Beerraba com cheiro verde</p> <p>Sob.: Melão</p>	<p>Feijão Arroz</p> <p>Jardineira de legumes com carne moída</p> <p>(vagem e cenoura)</p> <p>Sob.: Maçã</p>	<p>Feijão Arroz</p> <p>Macarrão ao molho de tomate</p> <p>Ovo Cozido</p> <p>Duque de Abóbora e chuchu</p> <p>Sob.: Pera</p>	<p>Feijão Arroz</p> <p>Ovos mexidos (cabola e orégano)</p> <p>Salada de Inhame e cenoura cozido com cheiro verde</p> <p>Sob.: Maçã</p>	<p>Feijão Arroz</p> <p>Carne seca acobolada</p> <p>Quilbebe (abóbora)</p> <p>Sob.: Pera</p>
3ª feira	<p>Arroz Colorido (Cenoura, milho, ervilha e batata palha)</p> <p>Stroganoff de carne (Pã picada)</p> <p>Sob.: CAQUI</p>	<p>Arroz</p> <p>Frango cozido (filé de peito)</p> <p>Purê de Inhame</p> <p>Beerraba cozida com cheiro verde</p> <p>Sob.: CAQUI</p>	<p>Arroz</p> <p>Arroz com cenoura</p> <p>Batata Soulé</p> <p>Stroganoff de frango</p> <p>(Filé de Frango)</p> <p>Sob.: Abacaxi</p>	<p>Arroz</p> <p>Isca de figado</p> <p>Abobrinha refogada com tomate</p> <p>Purê de batata</p> <p>Sob.: Melancia</p>	<p>Arroz</p> <p>Peixe cozido</p> <p>Salada de chuchu e beerraba com cheiro verde</p> <p>Sob.: CAQUI</p>
4ª feira	<p>Frango Assado (Coxa e sobrecoxa)</p> <p>Abobrinha ao molho branco</p> <p>Salada de Tomate</p> <p>Sob.: Banana</p>	<p>Feijão Arroz</p> <p>Omelete (cabola, tomate e espinafre)</p> <p>Quilbebe (abóbora)</p> <p>Sob.: Pera</p>	<p>Arroz</p> <p>Vaca atolada (Pã inteira com aipim)</p> <p>Agrão Cozido</p> <p>Sob.: CAQUI</p>	<p>Feijão Arroz</p> <p>Salpicão (filé de frango desfiado, cabola, tomate, cenoura, vagem, batata-palha)</p> <p>Sob.: CAQUI</p>	<p>Feijão Arroz</p> <p>Arroz com brócolis</p> <p>Frango ensopado (filé de peito) com aipim</p> <p>Sob.: Banana</p>
5ª feira	<p>Feijão Arroz</p> <p>Polenta</p> <p>Couve refogada</p> <p>Carne moída ao Stugo</p> <p>Sob.: Maçã</p>	<p>Feijão Arroz</p> <p>Moqueca de Peixe</p> <p>(cabola, pimentão, coentro)</p> <p>Sob.: Melancia</p>	<p>Feijão Arroz</p> <p>Frango Cozido (Coxa e Sobrecoxa)</p> <p>Couve picada e refogada</p> <p>Sob.: Banana</p>	<p>Feijão Arroz</p> <p>Carne Assada (Pã Inteira)</p> <p>Farofa de Couve</p> <p>Molho à campanilha</p> <p>Sob.: Laranja Pera</p>	<p>Feijão Arroz</p> <p>Frango Assado</p> <p>(Coxa e sobrecoxa)</p> <p>Couve flor cozida</p> <p>Sob.: Melão</p>
6ª feira	<p>Feijão Arroz</p> <p>Isca de Frango</p> <p>(Filé de Frango)</p> <p>Salada de batata e cenoura</p> <p>Sob.: Pera</p>	<p>Feijão Arroz</p> <p>Risoto (arroz, cenoura, cabola tomate, file de frango desfiado)</p> <p>Sob.: Doce de banana</p>	<p>Feijão Arroz</p> <p>Figado acobolado</p> <p>Salada de cenoura e batata doce (picada e cozida)</p> <p>Sob.: Laranja Pera</p>	<p>Feijão Arroz</p> <p>Salada de legumes (ovos, tomate e cabola)</p> <p>Creme de espinafre</p> <p>Sob.: Laranja Pera</p>	

Responsável Técnica
 Natane de Carvalho Rocha - CRM: 15101224

Quelida Teixeira
 Bruna Keura dos Santos Vaqueiro de Moraes - CRM: 13104567

Luísa Carolina Fernandes Filho de Castro - CRM: 20101146

Vanessa Romalho Braga - CRM: 19100565

Tamires Oliveira e Souza - CRM: 18100446

Vanessa Romalho Braga
 Nutricionista
 CRN: 19100565

Tamires Oliveira
 Nutricionista
 CRN: 18100446

CARDÁPIO 2020/2021

DESJEJUM - EDUCAÇÃO INFANTIL

	1º Semana	2º Semana	3º Semana	4º Semana	5º Semana
2ª feira	Mingau de maisena	Biscoito água e sal Vitamina de banana	Biscoito maria Leite caramelizado	Mingau de chocolate	Biscoito água e sal Vitamina de mamão
3ª feira	Biscoito cream-cracker Vitamina de mamão com aveia	Biscoito rosquinha(leite) Café com leite	Biscoito água e sal Vitamina de abacate	Biscoito cream-cracker Vitamina de maçã	Mingau de maisena Café com leite
4ª feira	Pão careca com margarina Café com leite	Pão careca com margarina Leite com baunilha	Pão careca com ovos mexidos Café com leite	Pão careca com margarina Achocolatado	Pão careca com margarina Café com leite
5ª feira	Biscoito água e sal Vitamina de abacate	Biscoito cream-cracker Vitamina de maçã	Mingau de cremograma	Biscoito maria Vitamina de banana com aveia	Biscoito maisena Leite caramelizado
6ª feira	Biscoito maria Leite com baunilha	Mingau de aveia	Biscoito cream-cracker Vitamina de mamão	Biscoito rosquinha (chocolate) Leite caramelizado	Biscoito cream-cracker Vitamina de abacate

Responsável: Isabela

Dulcineia de Carvalho Rocha - CRN:15101218

Dulcineia Leal

Bruno Soares dos Santos Vasques de Moraes - CRN:13100547

Leiryen Cristina Ferraz de Castro - CRN: 20101146

Leticia Romualdo Braga - CRN: 19100565

Tamires de Oliveira e Souza - CRN: 18100446

Leticia Romualdo Braga
 Nutricionista
 CRN: 19100565



Laryssa Castro
 Nutricionista
 CRN 20101146

Tamires Oliveira
 Nutricionista
 CRN 18100446

Bruno Vasques
 Nutricionista
 CRN-413100567



CARDÁPIO 2020/2021

ALMOÇO - EDUCAÇÃO INFANTIL - Fevereiro/ Setembro/ Outubro/ Novembro / Dezembro

	1º Semana	2º Semana	3º Semana	4º Semana	5º Semana
2ª feira	<p>1º Semana</p> <p>Feijão Arroz</p> <p>Ovos mexidos (cebola e orégano) Farofa de Cenoura Beterraba com cheiro verde</p> <p>Sob.: Melão</p>	<p>2º Semana</p> <p>Feijão Arroz</p> <p>Jardineira de legumes com carne moída (vagem e cenoura)</p> <p>Sob.: Maçã</p>	<p>3º Semana</p> <p>Feijão Arroz</p> <p>Macarrão ao molho de tomate Ovo Cozido Duque de Abóbora e chuchu</p> <p>Sob.: Pera</p>	<p>4º Semana</p> <p>Feijão Arroz</p> <p>Ovos mexidos (cebola e orégano) Salada de inhame e cenoura cozido com cheiro verde</p> <p>Sob.: Maçã</p>	<p>5º Semana</p> <p>Feijão Arroz</p> <p>Carne seca acobolada Quibebe (abóbora)</p> <p>Sob.: Pera</p>
3ª feira	<p>Arroz Feijão</p> <p>Arroz Colorido (Cenoura, milho, ervilha e batata palha) Stroganoff de carne (Pá picada)</p> <p>Sob.: Laranja Pera</p>	<p>Arroz Feijão</p> <p>Arroz cozido (filé de peixe) Purê de Inhame Beterraba cozida com cheiro verde</p> <p>Sob.: Banana</p>	<p>Arroz Feijão</p> <p>Arroz com cenoura Batata Soulé Stroganoff de Frango (Filé de Frango)</p> <p>Sob.: Abacaxi</p>	<p>Arroz Feijão</p> <p>Isca de filado Abobrinha relogada com tomate Purê de batata</p> <p>Sob.: Melancia</p>	<p>Arroz Feijão</p> <p>Peixe cozido Salada de chuchu e beterraba com cheiro verde</p> <p>Sob.: Doce de abóbora</p>
4ª feira	<p>Arroz Feijão</p> <p>Frango Assado (Coxa e sobrecoxa) Abobrinha ao molho branco Salada de Tomate</p> <p>Sob.: Banana</p>	<p>Arroz Feijão</p> <p>Omelete (cebola, tomate e espinafre) Quibebe (abóbora)</p> <p>Sob.: Pera</p>	<p>Arroz Feijão</p> <p>Vaca atolada (Pá inteira com aipim) Agridão Cozido</p> <p>Sob.: Melancia</p>	<p>Arroz Feijão</p> <p>Salpicão (filé de frango desfiado, cebola, tomate, cenoura, vagem, batata-palha)</p> <p>Sob.: Mamão</p>	<p>Arroz Feijão</p> <p>Arroz com brocolis Frango ensopado (Filé de peixe) com aipim</p> <p>Sob.: Banana</p>
5ª feira	<p>Arroz Feijão</p> <p>Polenta Couve relogada Carne moída ao Sugo</p> <p>Sob.: Maçã</p>	<p>Arroz Feijão</p> <p>Moqueca de Peixe (cebola, pimentão, coentro)</p> <p>Sob.: Melancia</p>	<p>Arroz Feijão</p> <p>Frango Cozido (Coxa e Sobrecoxa) Polenta Couve picada e relogada</p> <p>Sob.: Banana</p>	<p>Arroz Feijão</p> <p>Carne Assada (Pá Inteira) Farofa de Couve Molho à campinha</p> <p>Sob.: Laranja Pera</p>	<p>Arroz Feijão</p> <p>Frango Assado (Coxa e sobrecoxa) Salada de Abóbora e Couve flor cozida</p> <p>Sob.: Melão</p>
6ª feira	<p>Arroz Feijão</p> <p>Isca de Frango (Filé de Frango) Salada de batata e cenoura</p> <p>Sob.: Pera</p>	<p>Arroz Feijão</p> <p>Risoto (arroz, cenoura, cebola, tomate, file de frango desfiado)</p> <p>Sob.: Doce de banana</p>	<p>Arroz Feijão</p> <p>Figado acobolado Salada de cenoura e batata doce (picada e cozida)</p> <p>Sob.: Laranja Pera</p>	<p>Arroz Feijão</p> <p>Salada de legumes (ovos, tomate e cebola) Crema de espinafre</p> <p>Sob.: Laranja Pera</p>	

Responsável: Luciana

Dalva de Cavallho Rocha - CNR:15481278

Guilherme Têgido

Bruna Tamara dos Santos Vazquez de Amorim - CNR:13100367

Laryssa Cristina Fernandes Filho de Castro - CNR: 20107146

Letícia Ramalho Braga - CNR: 15100655

Tamires de Oliveira e Souza - CNR: 18100446

Letícia Ramalho Braga
 Nutricionista
 CRN: 19100565

Tamires Oliveira
 Nutricionista
 CRN: 18100446



CARDÁPIO 2020/2021

ALMOÇO - EDUCAÇÃO INFANTIL - Safra Tangerina: Junho / Julho / Agosto

	1º Semana	2º Semana	3º Semana	4º Semana	5º Semana
2ª feira	<p>Feijão Arroz</p> <p>Ovos mexidos (cebola e orégano)</p> <p>Farofa de Cenoura Betrerraba com cheiro verde</p> <p>Sob.: Melão</p>	<p>Feijão Arroz</p> <p>Jardineira de legumes com carne moída (vagem e cenoura)</p> <p>Sob.: Maçã</p>	<p>Feijão Arroz</p> <p>Macarrão ao molho de tomate Ovo Cozido</p> <p>Duque de Abóbora e chuchu</p> <p>Sob.: Pera</p>	<p>Feijão Arroz</p> <p>Ovos mexidos (cebola e orégano) Cenoura cozida com cheiro verde</p> <p>Sob.: Maçã</p>	<p>Feijão Arroz</p> <p>Carne seca acoboiada Quibebe (abóbora)</p> <p>Sob.: Pera</p>
3ª feira	<p>Arroz Colorido (Cenoura, milho, ervilha e batata palha)</p> <p>Stroganoff de carne (Pa picada)</p> <p>Sob.: TANGERINA</p>	<p>Arroz</p> <p>Frango cozido (filé de peito) Purê de Inhame Betrerraba cozida com cheiro verde</p> <p>Sob.: TANGERINA</p>	<p>Arroz com cenoura Batata Soufflé Stroganoff de frango (Filé de Frango)</p> <p>Sob.: Abacaxi</p>	<p>Arroz</p> <p>Isca de filado Abobrinha refogada com tomate Purê de batata</p> <p>Sob.: Melancia</p>	<p>Arroz</p> <p>Paixe cozido Salada de chuchu e beterraba com cheiro verde</p> <p>Sob.: TANGERINA</p>
4ª feira	<p>Frango Assado (Coxa e sobrecoxa) Abobrinha ao molho branco Salada de Tomate</p> <p>Sob.: Banana</p>	<p>Arroz</p> <p>Omelete (cebola, tomate e espinafre) Quibebe (abóbora)</p> <p>Sob.: Pera</p>	<p>Arroz</p> <p>Veja aiolada (Pa Inleira com alipim) Agridão Cozido</p> <p>Sob.: TANGERINA</p>	<p>Arroz</p> <p>Salpicão (filé de frango desfiado, cebola, tomate, cenoura, vagem, batata-palha)</p> <p>Sob.: TANGERINA</p>	<p>Arroz</p> <p>Batata doce, cenoura repolho e pá Inleira)</p> <p>Sob.: Banana</p>
5ª feira	<p>Arroz Polenta</p> <p>Couve refogada Carne moída ao Sugo</p> <p>Sob.: Maçã</p>	<p>Arroz Pirão</p> <p>Moqueca de Peixe (cebola, pimentão, coentro)</p> <p>Sob.: Melancia</p>	<p>Arroz</p> <p>Frango Cozido (Coxa e Sobrecoxa) Polenta Couve picada e refogada</p> <p>Sob.: Banana</p>	<p>Arroz</p> <p>Carne Assada (Pa Inleira) Farofa de Couve Molho à campariña</p> <p>Sob.: Laranja Pera</p>	<p>Arroz</p> <p>Frango ensopado (Filé de peito) com alipim</p> <p>Sob.: Abacaxi</p>
6ª feira	<p>Isca de Frango (Filé de Frango) Seleira de batata e cenoura</p> <p>Sob.: Pera</p>	<p>Feijão Arroz</p> <p>Risoto (arroz, cenoura, cebola tomate, file de frango desfiado)</p> <p>Sob.: Doce de banana</p>	<p>Arroz</p> <p>Figado acoboiado Salada de cenoura e batata doce (picada e cozida)</p> <p>Sob.: Laranja Pera</p>	<p>Arroz</p> <p>Frango Assado (Coxa e sobrecoxa) Salada de Abóbora e Couve flor cozida</p> <p>Sob.: Melão</p>	<p>Arroz</p> <p>Suflê de legumes (ovos, tomate e cebola) Creme de espinafre</p> <p>Sob.: Laranja Pera</p>

Raquel de Oliveira
 Unidade de Cozinha/Raquel CRN: 191005218
 Dávid de Lencastre
 Bimota Isadora dos Santos Vasques CRN: 19100527
 Larissa Gabriela Fernandes Filho de Castro CRN: 20001146
 Letícia Ramalho Braga CRN: 19100585
 Fátima de Oliveira e Souza CRN: 19100446

Letícia Ramalho Braga
 Nutricionista
 CRN: 19100565

Tamires Oliveira
 Nutricionista
 CRN 4178100446



CARDÁPIO 2020/2021

ALMOÇO - EDUCAÇÃO INFANTIL - Safra Caqui: Março / Abril / Maio

	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana	5ª Semana
2ª feira	<p>Feijão Arroz</p> <p>Ovos mexidos (cebola e orégano)</p> <p>Farofa de Cenoura Betrerraba com cheiro verde</p> <p>Sob.: Melão</p>	<p>Feijão Arroz</p> <p>Jardineira de legumes com carne moída (Vagem e cenoura)</p> <p>Sob.: Maçã</p>	<p>Feijão Arroz</p> <p>Macarão ao molho de tomate Ovo Cozido</p> <p>Duque de Abóbora e chuchu</p> <p>Sob.: Pera</p>	<p>Feijão Arroz</p> <p>Ovos mexidos (cebola e orégano)</p> <p>Salada de Inhame e cenoura cozido com cheiro verde</p> <p>Sob.: Maçã</p>	<p>Feijão Arroz</p> <p>Carne seca acobalada (Quibebe (abóbora))</p> <p>Sob.: Pera</p>
3ª feira	<p>Feijão Arroz</p> <p>Arroz Colorido (Cenoura, milho, ervilha e batata palha)</p> <p>Stroganoff de carne (Pã picada)</p> <p>Sob.: CAQUI</p>	<p>Feijão Arroz</p> <p>Omelete (cebola, tomate e espinafre) Quibebe (abóbora)</p> <p>Sob.: CAQUI</p>	<p>Feijão Arroz</p> <p>Vaca atolada (Pã inteira com alpim) Agridão Cozido</p> <p>Sob.: Abacaxi</p>	<p>Feijão Arroz</p> <p>Salpicado (file de frango desfiado, cebola, tomate, cenoura, vagem, batata-palha)</p> <p>Sob.: Melancia</p>	<p>Feijão Arroz</p> <p>Peixe cozido Salada de chuchu e beterraba com cheiro verde</p> <p>Sob.: CAQUI</p>
4ª feira	<p>Feijão Arroz</p> <p>Frango Assado (Coxa e sobrecoxa) Abobrinha ao molho branco Salada de Tomate</p> <p>Sob.: Banana</p>	<p>Feijão Arroz</p> <p>Moqueca de Peixe (cebola, pimentão, coentro)</p> <p>Sob.: Melancia</p>	<p>Feijão Arroz</p> <p>Frango Cozido (Coxa e Sobrecoxa) Polenta Couve picada e refogada</p> <p>Sob.: Banana</p>	<p>Feijão Arroz</p> <p>Carne Assada (Pã Inteira) Farofa de Couve Molho à campanilha</p> <p>Sob.: Laranja Pera</p>	<p>Feijão Arroz</p> <p>Arroz com brocolis Frango ensopado (File de peito) com alpim</p> <p>Sob.: Banana</p>
5ª feira	<p>Feijão Arroz</p> <p>Polenta Couve refogada Carne moída ao Sugo</p> <p>Sob.: Maçã</p>	<p>Feijão Arroz</p> <p>Risoto (arroz, cenoura, cebola tomate, file de frango desfiado)</p> <p>Sob.: Doce de banana</p>	<p>Feijão Arroz</p> <p>Figado acobalado Salada de cenoura e batata doce (picada e cozida)</p> <p>Sob.: Laranja Pera</p>	<p>Feijão Arroz</p> <p>Frango Assado (Coxa e sobrecoxa)</p> <p>Salada de Abóbora e Couve flor cozida</p> <p>Sob.: Melão</p>	<p>Feijão Arroz</p> <p>Suflê de legumes (ovos, tomate e cebola) Creme de espinafre</p> <p>Sob.: Abacaxi</p>
6ª feira	<p>Feijão Arroz</p> <p>Isca de Frango (File de Frango) Selada de batata e cenoura</p> <p>Sob.: Pera</p>				<p>Feijão Arroz</p> <p>Sob.: Laranja Pera</p>

Recomendação: Lactica

Balnear de Corvillho Rocha - CRM:15107218

Genilene Lacerda

Bruna Isaura dos Santos Vasques de Moraes - CRM:13100567

Laysa Cristiane Ferramenta Filho de Carvalho - CRM: 20101148

Leticia Ramalho Braga - CRM: 15900565

Tamires de Oliveira e Souza - CRM: 15100446

Leticia Ramalho Braga
 Nutricionista
 CRM: 19100565

Tamires Oliveira
 Nutricionista
 CRM 4-18100446



CARDÁPIO 2020/2021

DESJEJUM - ESCOLAR

	1º Semana	2º Semana	3º Semana	4º Semana	5º Semana
2ª feira	Mingau de maisena	Biscoito água e sal Açocolatado	Biscoito maria Leite caramelizado	Mingau de chocolate	Biscoito água e sal Leite com baunilha
3ª feira	Biscoito cream cracker Leite caramelizado	Biscoito rosquinha (leite) Café com leite	Biscoito água e sal Açocolatado	Biscoito cream cracker Café com leite	Mingau de maisena
4ª feira	Pão careca com margarina Café com leite	Pão careca com margarina Leite com baunilha	Pão careca com ovos mexidos Café com leite	Pão careca com margarina Açocolatado	Pão careca com margarina Café com leite
5ª feira	Biscoito água e sal Açocolatado	Biscoito cream cracker Leite caramelizado	Mingau de cremogema	Biscoito maria Leite com baunilha	Biscoito maisena Leite caramelizado
6ª feira	Biscoito maria Leite com baunilha	Mingau de aveia	Biscoito cream cracker Leite com baunilha	Biscoito rosquinha (chocolate) Leite caramelizado	Biscoito cream cracker Açocolatado

Responsável Técnica

Daniela de Carvalho Rocha - CRN: 15161218

Quilete Tescoto

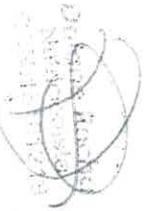
Diana Batista dos Santos Vasques de Matos - CRN: 13100567

Laryssa Cristina Fernandes Filho do Castro - CRN: 20101146

Leticia Ramalho Braga - CRN: 191100565

Tamires de Oliveira e Souza - CRN: 18100446

Leticia Ramalho Braga
Nutricionista
CRN: 191100565



Laryssa Castro
Nutricionista
CRN: 20101146

Tamires de Oliveira
Nutricionista
CRN: 18100446

Quilete Vasques
Nutricionista
CRN: 13100567



ESTADO DO RIO DE JANEIRO
 Prefeitura Municipal de Mangaratiba
 Secretaria Municipal de Educação, Esporte e Lazer
 Diretoria de Nutrição

CARDÁPIO 2020/2021 ALMOÇO - ESCOLAR - Fevereiro/ Setembro/ Outubro/ Novembro / Dezembro

	1º Semana	2º Semana	3º Semana	4º Semana	5º Semana
2ª feira	Feijão Arroz Ovos mexidos (cebola e orégano) Farofa de Cenoura Belderraba com cheiro verde Sob.: Melão	Feijão Arroz Jardineira de legumes com carne moída (vagem e cenoura) Sob.: Maçã	Feijão Arroz Macarrão ao molho de tomate Ovo Cozido Duque de Abóbora e chuchu Sob.: Pera	Feijão Arroz Ovos mexidos (cebola e orégano) Salada de inhame e cenoura cozido com cheiro verde Sob.: Maçã	Feijão Arroz Carne seca acobolada Quibebe (abóbora) Sob.: Pera
3ª feira	Feijão Arroz Arroz Colorido (Cenoura, milho, ervilha e batata palha) Strogonoff de carne (Pá picada) Sob.: Laranja Pera	Feijão Arroz Frango cozido (filé de peito) Purê de Inhame Belderraba cozida com cheiro verde Sob.: Banana	Feijão Arroz Arroz com cenoura Batata Sauté Strogonoff de frango (Filé de Frango) Sob.: Abacaxi	Feijão Arroz Isca de filgado Abobrinha refogada com tomate Purê de batata Sob.: Melancia	Feijão Arroz Salada de chuchu e belderraba com cheiro verde Peixe cozido Salada de repolho e pá inteira) Sob.: Doce de abóbora
4ª feira	Feijão Arroz Frango Assado (Coxa e sobrecoxa) Abobrinha ao molho branco Salada de Tomate Sob.: Banana	Feijão Arroz Omelete (cebola, tomate e espinafre) Quibebe (abóbora) Sob.: Pera	Feijão Arroz Vaca alviada (Pá inteira com aipim) Agrião Cozido Sob.: Melancia	Feijão Arroz Salpicão (filé de frango desfiado, cebola, tomate, cenoura, vagem, batata-palha) Sob.: Mamão	Feijão Arroz Arroz com brocolis Frango ensopado (Filé de peito) com aipim Sob.: Banana
5ª feira	Feijão Arroz Polenta Couve refogada Carne moída ao Sugo Sob.: Maçã	Feijão Arroz Pirão Moqueca de Peixe (cebola, pimentão, coentro) Sob.: Melancia	Feijão Arroz Frango Cozido (Coxa e Sobrecoxa) Polenta Couve picada e refogada Sob.: Banana	Feijão Arroz Carne Assada (Pá Inteira) Farofa de Couve Molho à campanha Sob.: Laranja Pera	Feijão Arroz Frango Assado (Coxa e sobrecoxa) Sob.: Laranja Pera
6ª feira	Feijão Arroz Isca de Frango (Filé de Frango) Salsita de batata e cenoura Sob.: Pera	Feijão Arroz Risoto (arroz, cenoura, cebola, tomate, filé de frango desfiado) Sob.: Doce de banana	Feijão Arroz Fígado acobolado Salada de cenoura e batata doce (picada e cozida) Sob.: Laranja Pera	Feijão Arroz Frango Assado (Coxa e sobrecoxa) Salada de Abóbora e Couve flor cozida Sob.: Melão	Feijão Arroz Salsita de legumes (ovos, tomate e cebola) Creme de espinafre Sob.: Laranja Pera

Responsável Técnica
 Denise de Carvalho Duarte - CRN: 19100238
 Diálogo Técnico
 Bruna Souza dos Santos Vasques de Mota - CRN: 13100567
 Larissa Cristina Formosinho Filho de Camo - CRN: 20181146
 Letícia Ramalho Braga - CRN: 13100565
 Tamires de Oliveira e Souza - CRN: 18100446

Letícia Ramalho Braga
 Nutricionista
 CRN: 19100565



ESTADO DO RIO DE JANEIRO
Prefeitura Municipal de Mangaratiba
Secretaria Municipal de Educação, Esporte e Lazer
Diretoria de Nutrição

CARDÁPIO 2020/2021 ALMOÇO - ESCOLAR - Saffra Caqui: Março / Abril / Maio

	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana	5ª Semana
2ª feira	Feijão Arroz Ovos mexidos (cebola e orégano) Farofa de Cenoura Belierraba com cheiro verde Sob.: Melão	Feijão Arroz Jardineira de legumes com carne moída (Vagem e cenoura) Sob.: Maçã	Feijão Arroz Macarrão ao molho de tomate Ovo Cozido Duque de Abóbora e chuchu Sob.: Pera	Feijão Arroz Salada de mexidos (cebola e orégano) Ovos cozidos com cheiro verde Sob.: Maçã	Feijão Arroz Carne seca acedilada Quibebe (abóbora) Sob.: Pera
3ª feira	Arroz Colorido (Cenoura, milho, ervilha e batata palha) Strogonoff de carne (Pá picada) Sob.: CAQUI	Arroz Frango cozido (file de peito) Purê de inhame Belierraba cozida com cheiro verde Sob.: CAQUI	Arroz com cenoura Batata Soufflé Strogonoff de frango (File de Frango) Sob.: Abacaxi	Isca de frgado Abobrinha refogada com tomate Purê de batata Sob.: Melancia	Arroz Peixe cozido Salada de chuchu e belierraba com cheiro verde Sob.: CAQUI
4ª feira	Arroz Frango Assado (Coxa e sobrecoxa) Abobrinha ao molho branco Salada de Tomate Sob.: Banana	Arroz Omelete (cebola, tomate e espinafre) Quibebe (abóbora) Sob.: Pera	Arroz Vacca atolada (Pá inteira com alpin) Agridão Cozido Sob.: CAQUI	Arroz Salpicão (file de frango desfiado, cebola, tomate, cenoura, vagem, batata-palha) Sob.: CAQUI	Arroz Cozido (Batata doce, cenoura repolho e pá picada) Sob.: Banana
5ª feira	Feijão Arroz Polenta Couve refogada Carne moída ao Sugo Sob.: Maçã	Feijão Arroz Pirão Moqueca de Peixe (cebola, pimentão, coentro) Sob.: Melancia	Feijão Arroz Frango Cozido (Coxa e Sobrecoxa) Polenta Couve picada e refogada Sob.: Banana	Feijão Arroz Carne Assada (Pá Inteira) Farofa de Couve Molho à campinha Sob.: Laranja Pera	Feijão Arroz Frango ensopado (File de peito) com alpin Sob.: Banana
6ª feira	Isca de Frango (File de Frango) Salada de batata e cenoura Sob.: Pera	Feijão Risoto (arroz, cenoura, cebola tomate, file de frango desfiado) Sob.: Doce de banana	Feijão Arroz Fgado acedilado Salada de cenoura e batata doce (picada e cozida) Sob.: Laranja Pera	Arroz Frango Assado (Coxa e sobrecoxa) Salada de Abóbora e Couve flor cozida Sob.: Melão	Feijão Arroz Sufle de legumes (ovos, tomate e cebola) Crema de espinafre Sob.: Laranja Pera

Restaurante Louca
Rua do Cavalo Verde - CRN: 15381218
Quilômetro 10,5
Praça das Flores - Santa Veneranda de Madalena - CRN: 13180247
Larissa Cristina Fernandes Filho de Castro - CRN: 2001114
Larissa Ramalho Braga - CRN: 19100565
Tatiana de Oliveira e Souza - CRN: 18100446

Larissa Ramalho Braga
Nutricionista
CRN: 19100565

Tatiana Oliveira
Nutricionista
CRN 4-18100446



CARDÁPIO 2020/2021 ALMOÇO - ESCOLAR - Sairra Tangerina: Junho / Julho / Agosto

	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana	5ª Semana
2ª feira	Feijão Arroz Ovos mexidos (cebola e orégano) Farofa de Cenoura Beterraba com cheiro verde Sob.: Melão	Feijão Arroz Jardineira de legumes com carne moída (vagem e cenoura) Sob.: Maçã	Feijão Arroz Macarrão ao molho de tomate Ovo Cozido Duque de Abobora e chuchu Sob.: Pera	Feijão Arroz Ovos mexidos (cebola e orégano) Salada de inhame e cenoura cozido com cheiro verde Sob.: Maçã	Feijão Arroz Carne seca acobalada Quibebe (abobora) Sob.: Pera
3ª feira	Arroz Colorido (Cenoura, milho, ervilha e batata palha) Stroganoff de carne (Pá picada) Sob.: TANGERINA	Arroz Frango cozido (file de peito) Purê de Inhame Beterraba cozida com cheiro verde Sob.: TANGERINA	Arroz com cenoura Batata Soufflé Stroganoff de frango (File de Frango) Sob.: Abacaxi	Arroz Isca de fígado Abobrinha refogada com tomate Purê de batata Sob.: Melancia	Arroz Peixe cozido Salada de chuchu e beterraba com cheiro verde Sob.: TANGERINA
4ª feira	Frango Assado (Coxa e sobrecoxa) Abobrinha ao molho branco Salada de Tomate Sob.: Banana	Feijão Arroz Omelete (cebola, tomate e espinafre) Quibebe (abobora) Sob.: Pera	Arroz Vaca atolada (Pá inteira com aipim) Agridão Cozido Sob.: TANGERINA	Arroz Sapicão (file de frango desfiado, cebola, tomate, cenoura, vagem, batata-palha) Sob.: TANGERINA	Feijão Arroz Batata doce, cenoura repolho e pá inteira) Sob.: Banana
5ª feira	Feijão Arroz Polenta Couve refogada Carne moída ao Sugo Sob.: Maçã	Feijão Arroz Pirão Moqueca de Peixe (cebola, pimentão, coentro) Sob.: Melancia	Arroz Frango Cozido (Coxa e Sobrecoxa) Polenta Couve picada e refogada Sob.: Banana	Arroz Carne Assada (Pá Inteira) Farofa de Couve Molho à campanha Sob.: Laranja Pera	Feijão Arroz Arroz com brocolis Frango ensopado (File de peito) com aipim Sob.: Abacaxi
6ª feira	Feijão Arroz Isca de Frango (File de Frango) Salada de batata e cououra Sob.: Pera	Feijão Arroz Risoto (arroz, cenoura, cebola tomate, file de frango desfiado) Sob.: Doce de banana	Arroz Figado acobalado Salada de cenoura e batata doces (picada e cozida) Sob.: Laranja Pera	Feijão Arroz Salada de Abobora e Couve flor cozida Sob.: Melão	Feijão Arroz Sufle de legumes (ovos, tomate e cebola) Creme de espinafre Sob.: Laranja Pera

Razonável/Lúcida
 Unidade de Convênio Saúde: 00813301218
 Unidade Básica
 Rima Saúde dos Santos Vaqueiro de Moraes: CRN 1318584
 Laryssa Fátima Fernandes Filho do Carmo: CRN 2010186
 Lucélia Benedito Inaga: CRN 1370080
 Tania da Oliveira e Silva: CRN 1810046

Letícia Ramalho Braga
 Nutricionista
 CRN: 19100565

Fajardes Oliveira
 Nutricionista
 CRN 4-18100446



CARDÁPIO 2020/2021

DESJEJUM - INTEGRAL

	1º Semana	2º Semana	3º Semana	4º Semana	5º Semana
2ª feira	Mingau de maisena	Biscoito água e sal Achocolatado	Biscoito maria Leite caramelizado	Mingau de chocolate	Biscoito água e sal Leite com baunilha
3ª feira	Biscoito cream-cracker Leite caramelizado	Biscoito rosquinha (leite) Café com leite	Biscoito água e sal Achocolatado	Biscoito cream-cracker Café com leite	Mingau de maisena
4ª feira	Pão careca com margarina Café c/ leite	Pão careca com margarina Leite com baunilha	Pão careca com ovos mexidos Café com leite	Pão careca com margarina Achocolatado	Pão careca com margarina Café com leite
5ª feira	Biscoito água e sal Achocolatado	Biscoito cream-cracker Leite caramelizado	Mingau de cremograma	Biscoito maria Leite com baunilha	Biscoito maisena Leite caramelizado
6ª feira	Biscoito maria Leite com baunilha	Mingau de aveia	Biscoito cream-cracker Leite com baunilha	Biscoito rosquinha (chocolate) Leite caramelizado	Biscoito cream-cracker Achocolatado

Responsável Técnica

Danielle de Carvalho Rocha - CRN:15101218

Quarta Técnica

Bruno Souza dos Santos Vasques de Matos - CRN:13100567

Laryssa Cristina Fernandes Filho de Castro - CRN: 20101146

Letícia Ramalho Braga - CRN: 19100655

Tamires de Oliveira e Souza - CRN: 16100446

Letícia Ramalho Braga
 Nutricionista
 CRN: 19100655

Danielle de Carvalho Rocha
 Nutricionista
 CRN: 15101218

Laryssa Castro
 Nutricionista
 CRN: 20101146

Tamires Oliveira
 Nutricionista
 CRN: 16100446

Bruno Vasques
 Nutricionista
 CRN: 13100567



CARDÁPIO 2020/2021

COLAÇÃO - INTEGRAL - Fevereiro / Setembro / Outubro / Novembro / Dezembro

	1º Semana	2º Semana	3º Semana	4º Semana	5º Semana
2ª feira	MAÇÃ	PERA	MAÇÃ	PERA	MAÇÃ
3ª feira	BANANA	MAMÃO	BANANA	MAMÃO	BANANA
4ª feira	PERA	MELANCIA	MELÃO	MELANCIA	MELÃO
5ª feira	LARANJA PERA	MAÇÃ	LARANJA PERA	MAÇÃ	LARANJA PERA
6ª feira	MAMÃO	LARANJA PERA	MAMÃO	LARANJA PERA	MAMÃO

Razonável Técnica

Danielle de Carvalho Rocha - CRN: 15101218

Guendolê Têcnica

Bruna Isaura dos Santos Vasques de Mattos - CRN: 13100957

Larissa Cristina Fernandes Filho de Castro - CRN: 20101146

Leticia Romalho Braga - CRN: 19100565

Tamires de Oliveira e Souza - CRN: 18100446

Leticia Romalho Braga
 Nutricionista
 CRN: 19100565

Danielle de Carvalho Rocha
 Nutricionista
 CRN: 15101218

Larissa Castro
 Nutricionista
 CRN: 20101146

Tamires de Oliveira e Souza
 Nutricionista
 CRN: 18100446

Bruna Vasques de Mattos
 Nutricionista
 CRN: 13100957



ESTADO DO RIO DE JANEIRO
 Prefeitura Municipal de Mangaratiba
 Secretaria Municipal de Educação, Esporte e Lazer
 Diretoria de Nutrição

CARDÁPIO 2020/2021

COLAÇÃO - INTEGRAL - Safra Caqui: Março / Abril / Maio

	1º Semana	2º Semana	3º Semana	4º Semana	5º Semana
2ª feira	CAQUI	PERA	MAÇÃ	PERA	MAÇÃ
3ª feira	BANANA	MAMÃO	BANANA	CAQUI	BANANA
4ª feira	PERA	CAQUI	MELÃO	MELANCIA	MELÃO
5ª feira	LARANJA PERA	MAÇÃ	CAQUI	MAÇÃ	CAQUI
6ª feira	MAMÃO	LARANJA PERA	MAMÃO	LARANJA PERA	MAMÃO

Responsável Técnica

Daniene do Carmo Rocha - CRN:13101218

Quinto Toledo

Bruna Inaura dos Santos Vasques de Mattos - CRN:13100567

Laryssa Cristina Fernandes Filho de Castro - CRN: 20101146

Letícia Ramalho Braga - CRN: 19100565

Tamires de Oliveira e Souza - CRN: 18100446

Letícia Ramalho Braga
 Nutricionista
 CRN: 19100565

Daniene do Carmo Rocha
 Nutricionista
 CRN: 13101218

Laryssa Cristina
 Nutricionista
 CRN 20101146

Tamires de Oliveira
 Nutricionista
 CRN 4-18100446

Bruna Inaura
 Nutricionista
 CRN-13100567



CARDÁPIO 2020/2021

COLAÇÃO - INTEGRAL - Safra Tangerina: Junho / Julho / Agosto

	1º Semana	2º Semana	3º Semana	4º Semana	5º Semana
2ª feira	TANGERINA	PERA	MAÇÃ	PERA	MAÇÃ
3ª feira	BANANA	MAMÃO	BANANA	TANGERINA	BANANA
4ª feira	PERA	TANGERINA	MELÃO	MELANCIA	MELÃO
5ª feira	LARANJA PERA	MAÇÃ	TANGERINA	MAÇÃ	TANGERINA
6ª feira	MAMÃO	LARANJA PERA	MAMÃO	LARANJA PERA	MAMÃO

Registramentos: Isabela

Danielle de Carvalho Rocha - CRN: 15101218

Quatiro Isabela

Bruna Beatriz dos Santos Vazquez de Mattos - CRN: 13100567

Larissa Cristhina Fernandes Filho de Castro - CRN: 20101146

Leticia Ramalho Braga - CRN: 19100565

Tamires de Oliveira e Souza - CRN: 18100446

Leticia Ramalho Braga
 Nutricionista
 CRN: 19100565

Quatiro Isabela
 Nutricionista
 CRN: 15101218

Larissa Castro
 Nutricionista
 CRN: 20101146

Tamires Oliveira
 Nutricionista
 CRN: 18100446

Bruna Beatriz
 Nutricionista
 CRN: 13100567



CARDÁPIO 2020/2021 ALMOÇO - INTEGRAL - Fevereiro/ Setembro/ Outubro/ Novembro / Dezembro

	1º Semana	2º Semana	3º Semana	4º Semana	5º Semana
2ª feira	<p>Farofa de Cenoura Baterraba com cheiro verde</p> <p>Sob.: Maça Feijão</p>	<p>Jardineira de legumes com carne moída (vagem e cenoura)</p> <p>Sob.: Maça Feijão</p>	<p>Macarrão ao molho de tomate Ovo Cozido Duque de Abóbora e chuchu</p> <p>Sob.: Pera Feijão</p>	<p>Ovos mexidos (cebola e orégano) Salada de Inhame e cenoura cozido com cheiro verde</p> <p>Sob.: Maça Feijão</p>	<p>Carne seca acobalada Quibebe (abóbora)</p> <p>Sob.: Pera Feijão</p>
3ª feira	<p>Arroz Colorido (Cenoura, milho, ervilha e batata palha) Strogonoff de carne (Pá picada)</p> <p>Sob.: Laranja Pera Feijão</p>	<p>Arroz Frango cozido (filé de peixe) Purê de Inhame Baterraba cozida com cheiro verde</p> <p>Sob.: Banana Feijão</p>	<p>Arroz com cenoura Batata Soule Strogonoff de frango (Filé de Frango)</p> <p>Sob.: Abacaxi Feijão</p>	<p>Isca de figado Abobrinha refogada com tomate Purê de batata</p> <p>Sob.: Melancia Feijão</p>	<p>Arroz Peixe cozido Salada de chuchu e baterraba com cheiro verde</p> <p>Sob.: Doce de abóbora Feijão</p>
4ª feira	<p>Frango Assado (Coxa e sobrecoxa) Abobrinha ao molho branco Salada de Tomate</p> <p>Sob.: Banana Feijão</p>	<p>Omelete (cebola, tomate e espinafre) Quibebe (abóbora)</p> <p>Sob.: Pera Feijão</p>	<p>Vaca alotada (Pá inteira com aipim) Agrião Cozido</p> <p>Sob.: Melancia Feijão</p>	<p>Salpicão (filé de frango desfiado, cebola, tomate, cenoura, vagem, batata-palha)</p> <p>Sob.: Manteiga Feijão</p>	<p>Arroz com brocolis Frango ensopado (Filé de peixe) com aipim</p> <p>Sob.: Banana Feijão</p>
5ª feira	<p>Couve refogada Carne moída ao Suço</p> <p>Sob.: Maça Feijão</p>	<p>Moqueca de Peixe (cebola, pimentão, coentro)</p> <p>Sob.: Melancia Feijão</p>	<p>Frango Cozido (Coxa e Sobrecoxa) Polenta Couve picada e refogada</p> <p>Sob.: Banana Feijão</p>	<p>Carne Assada (Pá Inteira) Farofa de Couve Molho à campanha</p> <p>Sob.: Laranja Pera Feijão</p>	<p>Suflê de legumes (ovos, tomate e cebola) Creme de espinafre</p> <p>Sob.: Abacaxi Feijão</p>
6ª feira	<p>Isca de Frango (Filé de Frango) Selada de batata e cenoura</p> <p>Sob.: Pera</p>	<p>Risoto (arroz, cenoura, cebola, tomate, file de frango desfiado)</p> <p>Sob.: Doce de banana</p>	<p>Figado acobalado Salada de cenoura e batata doce (picada e cozida)</p> <p>Sob.: Laranja Pera</p>	<p>Frango Assado (Coxa e sobrecoxa) Salada de Abóbora e Couve flor cozida</p> <p>Sob.: Maça</p>	<p>Sob.: Laranja Pera</p>

Responsável Técnica
 Thelma de Carvalho Rocha - CRM: 159012/28
 Quilto Escribo
 Bruno Barreto dos Santos Vaqueiro de Mattos CRM: 131905/7
 Laryssa Carolina Fernandes Filho de Castro - CRM: 20101/16
 Letícia Guanabara Riappa - CRM: 158055/5
 Januária de Oliveira e Souza - CRM: 18100/16

Letícia Guimarães Braga
 Nutricionista
 CRN: 19100565

Januária de Oliveira
 Nutricionista
 CRN: 7-10100446



CARDÁPIO 2020/2021 ALMOÇO - INTEGRAL - Safra Caqui: Março / Abril / Maio

	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana	5ª Semana
2ª feira	<p>1º Feijão Arroz</p> <p>Ovos mexidos (cebola e orégano)</p> <p>Farofa de Cenoura</p> <p>Beterraba com cheiro verde</p> <p>Sob.: Melão</p>	<p>2º Feijão Arroz</p> <p>Jardineira de legumes com carne moída</p> <p>(vagem e cenoura)</p> <p>Sob.: Maçã</p>	<p>3º Feijão Arroz</p> <p>Macarrão ao molho de tomate</p> <p>Ovo Cozido</p> <p>Duque de Abóbora e chuchu</p> <p>Sob.: Pera</p>	<p>4º Feijão Arroz</p> <p>Ovos mexidos (cebola e orégano)</p> <p>Salada de inhame e cenoura cozido com cheiro verde</p> <p>Sob.: Maçã</p>	<p>5º Feijão Arroz</p> <p>Carne seca acobalada</p> <p>Quibebe (abóbora)</p> <p>Sob.: Pera</p>
3ª feira	<p>1º Feijão Arroz</p> <p>Arroz Colérico (Cenoura, milho, ervilha e batata palha)</p> <p>Stroganoff de carne (Pá picada)</p> <p>Sob.: CAQUI</p>	<p>2º Feijão Arroz</p> <p>Arroz</p> <p>Frango cozido (filé de peito)</p> <p>Purê de Inhame</p> <p>Beterraba cozida com cheiro verde</p> <p>Sob.: CAQUI</p>	<p>3º Feijão Arroz</p> <p>Arroz com cenoura</p> <p>Batata Soulé</p> <p>Stroganoff de Frango (Filé de Frango)</p> <p>Sob.: Abacaxi</p>	<p>4º Feijão Arroz</p> <p>Isca de filado</p> <p>Abobrinha refogada com tomate</p> <p>Purê de batata</p> <p>Sob.: Melancia</p>	<p>5º Feijão Arroz</p> <p>Arroz</p> <p>Paixe cozido</p> <p>Salada de chuchu e beterraba com cheiro verde</p> <p>Sob.: CAQUI</p>
4ª feira	<p>1º Feijão Arroz</p> <p>Frango Assado (Coxa e sobrecoxa)</p> <p>Abobrinha au molho branco</p> <p>Salada de Tomate</p> <p>Sob.: Banana</p>	<p>2º Feijão Arroz</p> <p>Omelete (cebola, tomate e espinafre)</p> <p>Quibebe (abóbora)</p> <p>Sob.: Pera</p>	<p>3º Feijão Arroz</p> <p>Vaca atolada (Pá inteira com alpin)</p> <p>Agrião Cozido</p> <p>Sob.: CAQUI</p>	<p>4º Feijão Arroz</p> <p>Salpicão (filé de frango desfiado, cebola, tomate, cenoura, vagem, batata palha)</p> <p>Sob.: CAQUI</p>	<p>5º Feijão Arroz</p> <p>Arroz com brocolis</p> <p>Frango ensopado (Filé de peito) com alpin</p> <p>Sob.: Banana</p>
5ª feira	<p>1º Feijão Arroz</p> <p>Polenta</p> <p>Couve refogada</p> <p>Carne moída ao Suço</p> <p>Sob.: Maçã</p>	<p>2º Feijão Arroz</p> <p>Moqueca de Peixe (cebola, pimentão, coentro)</p> <p>Sob.: Melancia</p>	<p>3º Feijão Arroz</p> <p>Frango Cozido (Coxa e Sobrecoxa)</p> <p>Polenta</p> <p>Couve picada e refogada</p> <p>Sob.: Banana</p>	<p>4º Feijão Arroz</p> <p>Carne Assada (Pá Inteira)</p> <p>Farofa de Couve</p> <p>Molho à campanha</p> <p>Sob.: Laranja Pera</p>	<p>5º Feijão Arroz</p> <p>Frango Assado (Coxa e sobrecoxa)</p> <p>Salada de Abóbora e Couve flor cozida</p> <p>Sob.: Melão</p>
6ª feira	<p>1º Feijão Arroz</p> <p>Isca de Frangic (Filé de Frango)</p> <p>Seleia de batata e cenoura</p> <p>Sob.: Pera</p>	<p>2º Feijão Arroz</p> <p>Risoto (arroz, cenoura, cebola, tomate, filé de frango desfiado)</p> <p>Sob.: Doce de banana</p>	<p>3º Feijão Arroz</p> <p>Figado acobalado</p> <p>Salada de cenoura e batata doce (picada e cozida)</p> <p>Sob.: Laranja Pera</p>	<p>4º Feijão Arroz</p> <p>Frango Assado (Coxa e sobrecoxa)</p> <p>Sob.: Melão</p>	<p>5º Feijão Arroz</p> <p>Sufle de legumes (ovos, tomate e cebola)</p> <p>Crème de espinafre</p> <p>Sob.: Laranja Pera</p>

Responsável Técnica
 Dileine de Cordeiro Rocha - CRN: 1510212
 Quênia I Fêvica
 Bruna Vasconcelos dos Santos Vasques de Mendonça - CRN: 13104567
 Larissa Cristina Fernandes Filho de Camo - CRN: 20101146
 Luciana Remédio Braga - CRN: 139100265
 Tainara de Oliveira e Souza - CRN: 18100446

Letícia Ramalho Braga
 Nutricionista
 CRN: 191100565

Tainara Oliveira
 Nutricionista
 CRN: 4-18100446



CARDÁPIO 2020/2021 ALMOÇO - Integral - Saira Tangerina: Junho / Julho / Agosto

	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana	5ª Semana
2ª feira	Feijão Arroz Ovos mexidos (cebola e orégano) Farofa de Cenoura Baterraba com cheiro verde Sob.: Melão Feijão	Feijão Arroz Jardineira de legumes com carne moída (vagem e cenoura) Sob.: Maçã Feijão	Feijão Macarrão ao molho de tomate Ovo Cozido Duque de Abóbora e chuchu Sob.: Pera Feijão	Feijão Arroz Ovos mexidos (cebola e orégano) Salada de Inhame e cenoura cozido com cheiro verde Sob.: Maçã Feijão	Feijão Arroz Carne seca acobalada Quilube (abóbora) Sob.: Pera Feijão
3ª feira	Arroz Colorido (Cenoura, milho, ervilha e batata palha) Stroganoff de carne (Pá picada) Sob.: TANGERINA Feijão	Arroz Frango cozido (file de peito) Purê de Inhame Baterraba cozida com cheiro verde Sob.: TANGERINA Feijão	Arroz com cenoura Batata Soulé Stroganoff de frango (File de Frango) Sob.: Abacaxi Feijão	Arroz Isca de figado Abobrinha refogada com tomate Purê de batata Sob.: Melancia Feijão	Arroz Peixe cozido Salada de chuchu e baterraba com cheiro verde Sob.: TANGERINA Feijão
4ª feira	Frango Assado (Coxa e sobrecoxa) Abobrinha ao molho branco Salada de Tomate Sob.: Banana Feijão	Omelete (cebola, tomate e espinafre) Quilube (abóbora) Sob.: Pera Feijão	Vaca atolada (Pá inteira com alpin) Agrido Cozido Sob.: TANGERINA Feijão	Salpicão (file de frango desfiado, cebola, tomate, cenoura, vagem, batata-palha) Sob.: TANGERINA Feijão	Arroz com broccolis Cozido (Batata doce, cenoura repolho e pá inteira) Sob.: Banana Feijão
5ª feira	Feijão Arroz Polenta Couve refogada Carne moída ao Sugo Sob.: Maçã Feijão	Arroz Pirão Moqueca de Peixe (cebola, pimentão, coentro) Sob.: Melancia Feijão	Frango Cozido (Coxa e Sobrecoxa) Polenta Couve picada e refogada Sob.: Banana Feijão	Arroz Carne Assada (Pá Inteira) Farofa de Couve Molho à campanha Sob.: Laranja Pera Feijão	Arroz com broccolis Frango ensopado (file de peito) com alpin Sob.: Abacaxi Feijão
6ª feira	Feijão Arroz Isca de Frango (File de Frango) Seleia de batata e cenoura Sob.: Pera	Risoto (arroz, cenoura, cebola tomate, file de frango desfiado) Sob.: Doce de banana	Figado acobalado Salada de cenoura e batata doce (picada e cozida) Sob.: Laranja Pera	Arroz Frango Assado (Coxa e sobrecoxa) Sob.: Melão	Feijão Arroz Suflê de legumes (ovos, tomate e cebola) Crema de espinafre Sob.: Laranja Pera

Hospital LERICK
Gastream diet Cavallini Roulin - CRM:15101218
Cláudio Fedeles
Rimner Tavares dos Santos Vasques de Moraes - CRM:13160667
Layara Córdova Fernandes Filho de Castro - CRM: 28101146
Tatiana Bandeira Braga - CRM: 19100555
Tatiana da Oliveira e Sousa - CRM: 19100446

Letícia Ramalho Braga
Nutricionista
CRN: 16100565

Tainara Oliveira
Nutricionista
CRN 4-18100446



CARDÁPIO 2020/2021

LANCHE - INTEGRAL

	1º Semana	2º Semana	3º Semana	4º Semana	5º Semana
2ª feira	Biscoito água e sal Vitamina de abacate	Biscoito maria Café com leite	Biscoito cream-cracker Achocolatado	Biscoito rosquinha (chocolate) Suco de abacaxi com hortelã	Bolo de banana Café com leite
3ª feira	Bolo de laranja Café com leite	Biscoito cream-cracker Vitamina de "A" (Abóbora)	Biscoito maisena Café com leite	Mingau de maisena	Biscoito cream cracker Achocolatado
4ª feira	Biscoito cream-cracker Leite caramelizado	Mingau de chocolate	Biscoito água e sal Vitamina de mamão	Biscoito maisena Café com leite	Biscoito rosquinha (leite) Suco de laranja
5ª feira	Biscoito rosquinha (Leite) Suco de melancia	Biscoito água e sal Vitamina de banana com aveia	Bolo de tubá Café com leite	Biscoito cream-cracker Suco de limão	Salada de Frutas com aveia (Banana, Mamão, maçã)
6ª feira	Mingau de maisena	Bolo de cenoura Café com leite	Mingau de aveia	Biscoito maria Vitamina de banana	Biscoito água e sal Café com leite

Responsável Escolar

Dalaine de Carvalho Rocha - CRN:15101218

Alcides Lacerda

Prima Helena dos Santos Vasques de Mattos - CRN:13100567

Laryssa Cristina Fernandes Filho de Castro - CRN: 20101146

Letícia Ramalho Braga - CRN: 19100565

Tamires de Oliveira e Souza - CRN: 18100446

Letícia Ramalho Braga
 Nutricionista
 CRN: 19100565

Carla Regina de Azevedo
 Nutricionista
 CRN: 20101146

Fátima Castro
 Nutricionista
 CRN: 20101146

Tamires Oliveira
 Nutricionista
 CRN: 4-18100446

Prima Vasques
 Nutricionista
 CRN: 13100567



CARDÁPIO 2020/2021

DESJEJUM - QUILOMBOLA

	1º Semana	2º Semana	3º Semana	4º Semana	5º Semana
2ª feira	Mingau de maisena	Biscoito água e sal Achocolatado	Biscoito maria Leite caramelizado	Mingau de chocolate	Biscoito água e sal Leite com baunilha
3ª feira	Biscoito cream-cracker Leite caramelizado	Biscoito rosquinha (leite) Café com leite	Biscoito água e sal Achocolatado	Biscoito cream-cracker Café com leite	Mingau de maisena
4ª feira	Pão careca com margarina Café c/leite	Pão careca com margarina Leite com baunilha	Pão careca com ovos mexidos Café com leite	Pão careca com margarina Achocolatado	Pão careca com margarina Café com leite
5ª feira	Biscoito água e sal Achocolatado	Biscoito cream-cracker Leite caramelizado	Mingau de cremograma	Biscoito maria Leite com baunilha	Biscoito maisena Leite caramelizado
6ª feira	Biscoito maria Leite com baunilha	Mingau de aveia	Biscoito cream-cracker Leite com baunilha	Biscoito rosquinha (chocolate) Leite caramelizado	Biscoito cream-cracker Achocolatado

Responsável Técnica

Daniusa de Carvalho Rocha - CRN:15101218

Quênia Tescato

Bruna Isaura dos Santos Vasques de Mattos - CRN:13100367

Laysa Cristina Fernandes Filho de Ceazo - CRN: 20101145

Letícia Ramalho Braga - CRN :19100555

Família de Oliveira e Souza - CRN :18100446

Letícia Ramalho Braga
 Nutricionista
 CRN: 19100565

Daniusa de Carvalho Rocha
 Nutricionista
 CRN: 15101218

Quênia Tescato
 Nutricionista
 CRN: 13100367

Bruna Isaura dos Santos Vasques de Mattos
 Nutricionista
 CRN 20101146

Laysa Cristina Fernandes Filho de Ceazo
 Nutricionista
 CRN 4-18100446

Letícia Ramalho Braga
 Nutricionista
 CRN: 19100555



CARDÁPIO 2020/2021

COLAÇÃO - QUILOMBOLA - Fevereiro / Setembro / Outubro / Novembro / Dezembro

	1º Semana	2º Semana	3º Semana	4º Semana	5º Semana
2ª feira	MAÇÃ	PERA	MAÇÃ	PERA	MAÇÃ
3ª feira	BANANA	MAMÃO	BANANA	MAMÃO	BANANA
4ª feira	PERA	MELANCIA	MELÃO	MELANCIA	MELÃO
5ª feira	LARANJA PERA	MAÇÃ	LARANJA PERA	MAÇÃ	LARANJA PERA
6ª feira	MAMÃO	LARANJA PERA	MAMÃO	LARANJA PERA	MAMÃO

Responsável Técnica

Danielo do Carmo Rocha - CRN:13101218

Qualificação

Bruna Isaura dos Santos Vasques de Mattos - CRN:13100567

Laryssa Cristina Fernandes Filho de Castro - CRN: 20101146

Letícia Ramalho Braga - CRN: 19100565

Tamires de Oliveira e Souza - CRN: 18100445

Letícia Ramalho Braga
Nutricionista
CRN: 19100565

Danielo do Carmo Rocha
Nutricionista
CRN: 13101218

Laryssa Castro
Nutricionista
CRN 20101146

Tamires Oliveira
Nutricionista
CRN 18100445

Bruna Isaura dos Santos Vasques de Mattos
Nutricionista
CRN: 13100567



ESTADO DO RIO DE JANEIRO
Prefeitura Municipal de Mangaratiba
Secretaria Municipal de Educação, Esporte e Lazer
Diretoria de Nutrição

CARDÁPIO 2020/2021

COLAÇÃO - QUILMBOLA - Safra Caqui: Março / Abril / Maio

	1º Semana	2º Semana	3º Semana	4º Semana	5º Semana
2ª feira	CAQUI	PERA	MAÇÃ	PERA	MAÇÃ
3ª feira	BANANA	MAMÃO	BANANA	CAQUI	BANANA
4ª feira	PERA	CAQUI	MELÃO	MELANCIA	MELÃO
5ª feira	LARANJA PERA	MAÇÃ	CAQUI	MAÇÃ	CAQUI
6ª feira	MAMÃO	LARANJA PERA	MAMÃO	LARANJA PERA	MAMÃO

Reponsavel Técnica

Dolaine de Carvalho Rocha - CRN:15101218

Quantia Técnica

Bruna Isaura dos Santos Vasques de Mattos - CRN:13100567

Layssa Cristina Fortunada Filho de Castro - CRN: 20101146

Leticia Ramalho Braga - CRN: 15100565

Tamires de Oliveira e Souza - CRN: 18100346

Leticia Ramalho Braga
Nutricionista
CRN: 15100565

Dolaine de Carvalho Rocha
Nutricionista
CRN: 15101218

Layssa de Castro
Nutricionista
CRN 20101146

Tamires de Oliveira
Nutricionista
CRN 18100346

Bruna Vasques
Nutricionista
CRN:13100567



CARDÁPIO 2020/2021

COLAÇÃO - QUILOMBOLA - Safra Tangerina: Junho / Julho / Agosto

	1º Semana	2º Semana	3º Semana	4º Semana	5º Semana
2ª feira	TANGERINA	PERA	MAÇÃ	PERA	MAÇÃ
3ª feira	BANANA	MAMÃO	BANANA	TANGERINA	BANANA
4ª feira	PERA	TANGERINA	MELÃO	MELANCIA	MELÃO
5ª feira	LARANJA PERA	MAÇÃ	TANGERINA	MAÇÃ	TANGERINA
6ª feira	MAMÃO	LARANJA PERA	MAMÃO	LARANJA PERA	MAMÃO

Responsável Técnica

Dalene de Carvalho Rocha - CRN:15101218

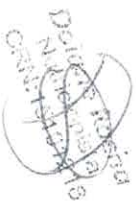
Quelma Tereza Bruna Teodoro dos Santos Vasques da Mattos - CRN:13100567

Laryssa Cristine Fernandes Filho de Castro - CRN: 20101146

Leticia Ramalho Braga - CRN: 19100565

Tamires de Oliveira e Souza - CRN: 18100446

Leticia Ramalho Braga
 Nutricionista
 CRN: 19100565



Laryssa Castro
 Nutricionista
 CRN: 20101146

Tamires de Oliveira
 Nutricionista
 CRN: 18100446

Bruna Vasques
 Nutricionista
 CRN: 13100567



CARDÁPIO 2020/2021 ALMOÇO - QUILOMBOLA - Fevereiro/ Setembro/ Outubro/ Novembro / Dezembro

	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana	5ª Semana
2ª feira	Feijão Arroz Ovos mexidos (cebola e orégano) Farofa de Cenoura Beterraba com cheiro verde Sob.: Melão	Feijão Arroz Jardineira de legumes com carne moída (vagem e cenoura) Sob.: Maçã	Feijão Arroz Macarrão ao molho de tomate Ovo Cozido Duque de Abóbora e chuchu Sob.: Pera	Feijão Arroz Ovos mexidos (cebola e orégano) Salada de inhame e cenoura cozido com cheiro verde Sob.: Maçã	Feijão Arroz Carne seca acobalada Quibebe (abóbora) Sob.: Pera
3ª feira	Feijão Arroz Arroz Colorido (Cenoura, milho, ervilha e batata palha) Stroganoff de carne (Pá picada) Sob.: Laranja Pera	Feijão Arroz Frango cozido (filé de peito) Purê de Inhame Beterraba cozida com cheiro verde Sob.: Banana	Feijão Arroz Arroz com cenoura Batata Soulé Stroganoff de frango (Filé de Frango) Sob.: Abacaxi	Feijão Arroz Isca de frgado Abobrinha refogada com tomate Purê de batata Sob.: Melancia	Feijão Arroz Peixe com banana (banana da terra) Salada de chuchu e beterraba com cheiro verde Sob.: Doce de abóbora
4ª feira	Feijão Arroz Frango Assado (Coxa e sobrecoxa) Abobrinha ao molho branco Salada de Tomate Sob.: Banana	Feijão Arroz Omelete (cebola, tomate e espinafre) Quibebe (abóbora) Sob.: Pera	Feijão Arroz Vaca atolada (Pá inteira com apim) Agridão Cozido Sob.: Melancia	Feijão Arroz Salpicão, filé de frango desfiado, cebola, tomate, cenoura, vagem, batata-palha) Sob.: Mamão	Feijão Arroz Arroz com brocolis Frango ensopado (Filé de peito) com apim Sob.: Banana
5ª feira	Feijão Arroz Polenta Couve refogada Carne moída ao Sugo Sob.: Maçã	Feijão Arroz Pirão Moqueca de Peixe (cebola, pimentão, coentro) Sob.: Melancia	Feijão Arroz Frango com quibebo Polenta Couve picada e refogada (Coxa e sobrecoxa) Sob.: Banana	Feijão Arroz Carne Assada (Pá Inteira) Farofa de Couve Molho à campanha Sob.: Laranja Pera	Feijão Arroz Frango Assado (Coxa e sobrecoxa) Salada de Abóbora e Couve flor cozida Sob.: Melão
6ª feira	Feijão Arroz Isca de Frango (Filé de Frango) Salada de batata e cenoura Sob.: Pera	Feijão Arroz Risoto (arroz, cenoura, cebola tomate, file de frango desfiado) Sob.: Doce de banana	Feijão Arroz Figado acobalado Salada de cenoura e batata doce (picada e cozida) Sob.: Laranja Pera	Feijão Arroz Frango Assado (Coxa e sobrecoxa) Sob.: Melão	Feijão Arroz Sulite de legumes (ovos, tomate e cebola) Creme de espinafre Sob.: Laranja Pera

OBS: Todos as refeições acompanham farinha de mesa (farinha de mandioca).

Responsável Técnico
 Daniele de Carvalho Rocha - CRN 13101218
 Qualidade Técnica
 Divisão de Inspeção Sanitária - Sema - Vianeiros de Menezes CRN 13100567
 Larissa Helena Fernandes Filho de Castro - CRN 20101146
 Luciana Ramalho Daqui - CRN - 13100565
 Tereza de Oliveira e Souza - CRN - 13100446

Leticia Ramalho Braga
 Nutricionista
 CRN: 19100565

Tamires Oliveira
 Nutricionista
 CRN 4-16100446



CARDÁPIO 2020/2021 ALMOÇO - QUILMBOLA - Sinfra Caqui: Março / Abril / Maio

	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana	5ª Semana
2ª feira	<p>Feijão Arroz Ovos mexidos (cebola e orégano)</p> <p>Farofa de Cenoura Beterra com cheiro verde</p> <p>Sob.: Maio Feijão</p>	<p>Feijão Arroz Jardiniera de legumes com carne moída (vagem e cenoura)</p> <p>Sob.: Maçã Feijão</p>	<p>Feijão Macarrão ao molho de tomate Ovo cozido Duque de Abóbora e chuchu</p> <p>Sob.: Pera Feijão</p>	<p>Feijão Arroz Ovos mexidos (cebola e orégano)</p> <p>Salada de Inhame e cenoura cozido com cheiro verde</p> <p>Sob.: Maçã Feijão</p>	<p>Feijão Arroz Carne seca acobolada Quibete (abóbora)</p> <p>Sob.: Pera Arroz</p>
3ª feira	<p>Arroz Colorido (Cenoura, milho, ervilha e batata palha) Stroganoff de carne (Pá picada)</p> <p>Sob.: CAQUI Feijão</p>	<p>Arroz Frango cozido (filé de peito) Purê de Inhame Beterra cozida com cheiro verde</p> <p>Sob.: CAQUI Feijão</p>	<p>Arroz com cenoura Batata Soufflé Stroganoff de frango (Filé de Frango)</p> <p>Sob.: Abacaxi Feijão</p>	<p>Arroz Isca de frgado Abobrinha refogada com tomate Purê de batata</p> <p>Sob.: Melancia Feijão</p>	<p>Feijão Arroz Paixe com banana (banana da terra) Salada de chuchu e beterraba com cheiro verde</p> <p>Sob.: CAQUI Feijão</p>
4ª feira	<p>Frango Assado (Coxa e sobrecoxa) Abobrinha ao molho branco Salada de Tomate</p> <p>Sob.: Banana Feijão</p>	<p>Arroz Omelete (cebola, tomate e espinafre) Quibete (abóbora)</p> <p>Sob.: Pera Feijão</p>	<p>Arroz Vaca atolada (Pá inteira com alpin) Agrido Cozido</p> <p>Sob.: CAQUI Feijão</p>	<p>Arroz Salpicão (filé de frango desfilado, cebola, tomate, cenoura, vagem, batata-palha)</p> <p>Sob.: CAQUI Feijão</p>	<p>Feijão Arroz Arroz com brocolis Frango ensogado (filé de peito) com alpin</p> <p>Sob.: Banana Feijão</p>
5ª feira	<p>Polenta Couve refogada Carne moída ao Sugo</p> <p>Sob.: Maçã Feijão</p>	<p>Moqueca de Peixe (cebola, pimentão, coentro)</p> <p>Sob.: Melancia Feijão</p>	<p>Arroz Frango com quibito Polenta Couve picada e refogada (Coxa e sobrecoxa)</p> <p>Sob.: Banana Feijão</p>	<p>Arroz Carne Assada (Pá Inteira) Farofa de Couve Molho à camparina</p> <p>Sob.: Laranja Pera Feijão</p>	<p>Feijão Arroz Sulão de legumes (ovos, tomate e cebola) Creme de espinafre</p> <p>Sob.: Abacaxi Feijão</p>
6ª feira	<p>Arroz Isca de Frango (Filé de Frango) Salada de batata e cenoura</p> <p>Sob.: Pera</p>	<p>Feijão Risoto (arroz, cenoura, cebola tomate, filé de frango desfilado)</p> <p>Sob.: Doce de banana</p>	<p>Arroz Filgado acobolado Salada de cenoura e batata doce (picada e cozida)</p> <p>Sob.: Laranja Pera</p>	<p>Arroz Frango Assado (Coxa e sobrecoxa) Salada de Abóbora e Couve flor cozida</p> <p>Sob.: Maio</p>	<p>Feijão Arroz Sob.: Laranja Pera</p>

OBS: Todos as refeições acompanham farinha de mesa (farinha de mandioca).

Responsável: Leticia
 Endereço: Travessa Itaipu - FONE: 330021216
 Quadro Escolar
 Bruna Saavedra dos Santos Vazquez de Moraes (CRN: 13308927)
 Luíza Carolina Fontenada Filho de Castro - FONE: 20181146
 Leticia Ramalho Braga - CRN: 10100565
 Tatiana de Oliveira e Souza - FONE: 33002146

Laryssa Castro
 Nutricionista
 CRN 20101146

Deiane Rocha
 Nutricionista
 CRN 118101316

Fátima Oliveira
 Nutricionista
 CRN 4-18100446

Leticia Ramalho Braga
 Nutricionista
 CRN: 10100565



CARDÁPIO 2020/2021 ALMOÇO - QUILMBOLA - Saffra Tangerina: Junho / Julho / Agosto

	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana	5ª Semana
2ª feira	<p>1º Semana</p> <p>Feijão Arroz Ovos mexidos (cebola e orégano) Farofa de Cenoura Beterraba com cheiro verde</p> <p>Sob.: Melão</p>	<p>2º Semana</p> <p>Feijão Arroz Jardineira de legumes com carne moída (vagem e cenoura)</p> <p>Sob.: Maça</p>	<p>3º Semana</p> <p>Feijão Macarrão ao molho de tomate Ovo Cozido Duque de Abóbora e chuchu</p> <p>Sob.: Pera</p>	<p>4º Semana</p> <p>Feijão Arroz Ovos mexidos (cebola e orégano) Salada de inhame e cenoura cozido com cheiro verde</p> <p>Sob.: Maça</p>	<p>5º Semana</p> <p>Feijão Arroz Carne Seca acobolada Quibebe (abóbora)</p> <p>Sob.: Pera</p>
3ª feira	<p>Arroz Colorido (Cenoura, milho, ervilha e batata palha) Stroganoff de carne (Pá picada)</p> <p>Sob.: TANGERINA</p>	<p>Arroz Frango cozido (filé de peito) Purê de Inhame Beterraba cozida com cheiro verde</p> <p>Sob.: TANGERINA</p>	<p>Arroz com cenoura Batata Soulé Stroganoff de frango (Filé de Frango)</p> <p>Sob.: Abacaxi</p>	<p>Isca de figado Abobrinha refogada com tomate Purê de batata</p> <p>Sob.: Melancia</p>	<p>Peixe com banana (banana da terra) Salada de chuchu e beterraba com cheiro verde</p> <p>Sob.: TANGERINA</p>
4ª feira	<p>Frango Assado (Coxa e sobrecoxa) Abobrinha ao molho branco Salada de Tomate</p> <p>Sob.: Banana</p>	<p>Arroz Omelete (cebola, tomate e espinafre) Quibebe (abóbora)</p> <p>Sob.: Pera</p>	<p>Arroz Vaca aloutada (Pá inteira com alpin) Agrão Cozido</p> <p>Sob.: TANGERINA</p>	<p>Salpicão (filé de frango desfiado, cebola, tomate, cenoura, vagem, batata-palha)</p> <p>Sob.: TANGERINA</p>	<p>Arroz com brocolis Frango ensopado (Filé de peito) com alpin</p> <p>Sob.: Banana</p>
5ª feira	<p>Feijão Arroz Polenta Couve refogada Carne moída ao Sugo</p> <p>Sob.: Maça</p>	<p>Arroz Moqueca de Peixe (cebola, pimentão, coentro)</p> <p>Sob.: Melancia</p>	<p>Arroz Frango com quibó Polenta Couve picada e refogada (Coxa e sobrecoxa)</p> <p>Sob.: Banana</p>	<p>Arroz Carne Assada (Pá Inteira) Farofa de Couve Molho à campanha</p> <p>Sob.: Laranja Pera</p>	<p>Arroz Frango Assado (Coxa e sobrecoxa) Creme de espinafre</p> <p>Sob.: Abacaxi</p>
6ª feira	<p>Feijão Arroz Isca de Frango (Filé de Frango) Soleia de batata e cenoura</p> <p>Sob.: Pera</p>	<p>Arroz Risoto (arroz, cenoura, cebola tomate, file de frango desfiado)</p> <p>Sob.: Pera</p>	<p>Arroz Figado acobolado Salada de cenoura e batata doce (picada e cozida)</p> <p>Sob.: Laranja Pera</p>	<p>Arroz Frango Assado (Coxa e sobrecoxa) Creme de espinafre</p> <p>Sob.: Melão</p>	<p>Arroz Sufê de legumes (ovos, tomate e cebola) Creme de espinafre</p> <p>Sob.: Laranja Pera</p>

OBS: Todos as refeições acompanham farinha de mesa (farinha de mandioca).

Repositório Técnico
 Dalana de Carvalho Rocha - CRN:15101218
 Raquel de Aguiar
 Diana Vitor e dos Santos Vasques de Menezes - CRN:13100657
 Evelyn Cristina Fernandes Filho de Castro - CRN: 20101146
 Leticia Fomahio Braga - CRN - 419100555
 Tainara de Oliveira e Souza - CRN - 48100416

Kamathio Braga
 Nutricionista
 CRN: 191100565

Tamires Oliveira
 Nutricionista
 CRN 4-18100446



ESTADO DO RIO DE JANEIRO
Prefeitura Municipal de Mangaratiba
Secretaria Municipal de Educação, Esporte e Lazer
Diretoria de Nutrição

CARDÁPIO 2020/2021

LANCHE - QUILOMBOLA

	1º Semana	2º Semana	3º Semana	4º Semana	5º Semana
2ª feira	Biscoito água e sal Vitamina de abacate	Biscoito maria Café com leite	Biscoito cream-cracker Achocolatado	Biscoito rosquinha (chocolate) Suco de abacaxi com hortelã	Bolo de banana Café com leite
3ª feira	Bolo de laranja Café com leite	Biscoito cream-cracker Vitamina de "A" (Abóbora)	Biscoito maisena Café com leite	Mingau de maisena	Biscoito cream cracker Achocolatado
4ª feira	Biscoito cream-cracker Leite caramelizado	Mingau de chocolate	Biscoito água e sal Vitamina de mamão	Biscoito maisena Café com leite	Biscoito rosquinha (leite) Suco de laranja
5ª feira	Biscoito rosquinha (Leite) Suco de melancia	Biscoito água e sal Vitamina de banana com aveia	Bolo de fubá Café com leite	Biscoito cream-cracker Suco de limão	Salada de Frutas com aveia (Banana, Mamão, maçã)
6ª feira	Mingau de maisena	Bolo de cenoura Café com leite	Mingau de aveia	Biscoito maria Vitamina de banana	Biscoito água e sal Café com leite

Responsável Técnica

Dairaine de Carvalho Rocha - CRN:15101218

Quênia Iserice

Brenda Sauri dos Santos Vasques de Mattos - CRN:13100967

Larissa Cristina Fernandes Filho de Castro - CRN: 20101146

1ª edicã Ramalho Braga - CRN: 19100565

Tonires de Oliveira e Souza - CRN: 18100446

Leticia Ramalho Braga
Nutricionista
CRN: 19100565



Larissa Castro
Nutricionista
CRN 20101146

Tamires Oliveira
Nutricionista
CRN 18100446

Brylana Assis
Nutricionista
CRN:13100567



CARDÁPIO 2020/2021 ALERGIA A PROTEÍNA DO LEITE DE VACA DESJEJUM - 4 MESES A 5 MESES

	1º Semana	2º Semana	3º Semana	4º Semana	5º Semana
2ª feira	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula de Soja)	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula de Soja)	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula de Soja)	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula de Soja)	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula de Soja)
3ª feira	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula de Soja)	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula de Soja)	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula de Soja)	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula de Soja)	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula de Soja)
4ª feira	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula de Soja)	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula de Soja)	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula de Soja)	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula de Soja)	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula de Soja)
5ª feira	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula de Soja)	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula de Soja)	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula de Soja)	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula de Soja)	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula de Soja)
6ª feira	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula de Soja)	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula de Soja)	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula de Soja)	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula de Soja)	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula de Soja)

Responsável Técnica

Danielle de Carvalho Ricci - CRN: 15101218

Guadalupe Fátima

Bruna Luísa dos Santos Vasques de Aguiar - CRN: 13100051

Larissa Cristina Formanilha Filho de Castro - CRN: 20101116

Leticia Basso Braga - CRN: 19100055

Tamires de Oliveira e Souza - CRN: 18100446

Leticia Basso Braga
 Nutricionista
 CRN: 19100055

Larissa Cristina Formanilha
 Nutricionista
 CRN: 20101116

Larissa Cristina Formanilha
 Nutricionista
 CRN: 20101116

Bruna Luísa dos Santos Vasques
 Nutricionista
 CRN: 13100051

Tamires de Oliveira
 Nutricionista
 CRN: 18100446



ESTADO DO RIO DE JANEIRO
Prefeitura Municipal de Mangaratiba
Secretaria Municipal de Educação, Esporte e Lazer
Diretoria de Nutrição

CARDAPIO 2020/202 ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA COLAÇÃO - 4 MESES A 5 MESES

	1º Semana	2º Semana	3º Semana	4º Semana	5º Semana
2ª feira	Papa de maçã	Papa de pera	Papa de maçã	Papa de pera	Papa de maçã
3ª feira	Papa de banana	Papa de mamão	Papa de pera	Papa de mamão	Papa de banana
4ª feira	Papa de pera	Papa de maçã	Papa de banana	Papa de banana	Papa de pera
5ª feira	Papa de banana	Papa de pera	Papa de mamão	Papa de pera	Papa de banana
6ª feira	Papa de mamão	Papa de maçã	Papa de banana	Papa de maçã	Papa de mamão

ISB0908KVA1LacRica

Dabone de Carmelito Rocha - CRN: 15101218

Guilherme Leal

Bruna Inaura dos Santos Vasques de Medeiros - CRN: 13100567

Laryssa Cristina Fernandes Filho de Castro - CRN: 20101146

Leticia Ramalho Braga - CRN: 19100565

Tamires de Oliveira o Souza - CRN: 18100446

Laryssa Castro
Nutricionista
CRN 20101146

Bruna Vasques
Nutricionista
CRN 413100567

Tamires de Oliveira
Nutricionista
CRN 18100446

Leticia Ramalho Braga
Nutricionista
CRN: 19100565



ESTADO DO RIO DE JANEIRO
Prefeitura Municipal de Mangaratiba
Secretaria Municipal de Educação, Esportes e Lazer
Diretoria de Nutrição

CARDÁPIO 2020/2021 ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA ALMOÇO - 4 MESES A 5 MESES

	1º Semana	2º Semana	3º Semana	4º Semana	5º Semana
2ª feira	Papa líquida Batata inglesa cozida e amassada Cenoura cozida e amassada Caldo de frango (Filé de Frango)	Papa líquida Inhame cozido e amassado Abobrinha refogada e amassada Caldo de Carne (Pá picada)	Papa líquida Abóbora cozida e amassada Cará cozido e amassado Caldo de carne (Músculo)	Papa líquida Inhame cozido e amassado Abóbora cozida e amassado Caldo de frango(Filé de Frango)	Papa líquida Cará cozido e amassado Cenoura cozida e amassado Caldo de carne (Músculo)
3ª feira	Papa líquida Inhame cozido e amassado Chuchu cozido e amassado Caldo de Carne (Pá picada)	Papa líquida Chuchu cozido e amassado Batata baroa cozida e amassada Caldo de frango (Filé de Frango)	Papa líquida Batata doce cozido e amassado Chuchu cozido e amassado Caldo de frango (Filé de Frango)	Papa líquida Batata baroa cozida e amassada Cenoura cozida e amassada Caldo de carne (músculo)	Papa líquida Batata inglesa cozida e amassada Abóbora cozida e amassada Caldo de frango (Filé de Frango)
4ª feira	Papa líquida Cará cozido e amassado Abóbora cozido e amassado Caldo de frango (Filé de Frango)	Papa líquida Cenoura cozida e amassada Batata doce cozida e amassada Caldo de Carne (Músculo)	Papa líquida Inhame cozido e amassado Abóbora cozido e amassado Caldo de carne (Pá picada)	Papa líquida Batata inglesa cozida e amassada Abobrinha cozida e amassada Caldo de frango (Filé de Frango)	Papa líquida Alpim cozido e amassado Cenoura cozida e amassada Caldo de Carne (Pá picada)
5ª feira	Papa líquida Alpim cozido e amassado Chuchu cozido e amassado Caldo de Carne (Músculo)	Papa líquida Abóbora cozido e amassado Cará cozido e amassado Caldo de frango (Filé de Frango)	Papa líquida Batata baroa cozida e amassada Abobrinha cozida e amassada Caldo de frango (Filé de Frango)	Papa líquida Inhame cozido e amassado Abóbora cozida e amassado Caldo de Carne (Pá picada)	Papa líquida Cará cozido e amassado Chuchu cozido e amassado Caldo de frango (Filé de Frango)
6ª feira	Papa líquida Batata baroa cozida e amassada Cenoura cozida e amassada Caldo de frango (Filé de Frango)	Papa líquida Cenoura cozida e amassada Abobrinha cozida e amassada Caldo de Carne (Pá picada)	Papa líquida Chuchu cozido e amassado Batata doce cozida e amassada Caldo de carne (Músculo)	Papa líquida Batata baroa cozida e amassada Chuchu cozido e amassado Caldo de frango (Filé de Frango)	Papa líquida Inhame cozido e amassado Abóbora cozida e amassada Caldo de carne (músculo)

Responsável Técnica

Dalene de Carvalho Rocha CRN:15012718

Quarta Idalice

Bruna Isaura dos Santos Vasques de Melo CRN:13100567

Laryssa Carolina Fernandes Filho de Castro CRN: 20101146

Leticia Romalho Braga CRN: 19100565

Tamara de Oliveira e Souza CRN: 18100446

Leticia Romalho Braga
Nutricionista
CRN: 19100565

Bruna Vasques
Nutricionista
CRN: 13100567

Laryssa Castro
Nutricionista
CRN: 20101146

Tamara de Oliveira
Nutricionista
CRN: 18100446



ESTADO DO RIO DE JANEIRO
Prefeitura Municipal de Mangaratiba
Secretaria Municipal de Educação, Esporte e Lazer
Diretoria de Nutrição

CARDÁPIO 2020/2021 ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA LANCHE - 4 MESES A 5 MESES

	1º Semana	2º Semana	3º Semana	4º Semana	5º Semana
2ª feira	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula de Soja)	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula de Soja)	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula de Soja)	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula de Soja)	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula de Soja)
3ª feira	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula de Soja)	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula de Soja)	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula de Soja)	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula de Soja)	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula de Soja)
4ª feira	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula de Soja)	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula de Soja)	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula de Soja)	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula de Soja)	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula de Soja)
5ª feira	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula de Soja)	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula de Soja)	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula de Soja)	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula de Soja)	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula de Soja)
6ª feira	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula de Soja)	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula de Soja)	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula de Soja)	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula de Soja)	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula de Soja)

Responsável Técnica

Dalaura da Cavalheiro Rochin - CRN:13102718

Genilda Mendes
Bianca Inês dos Santos Vasques de Amorim - CRN:13100657
Lourdes Cristiane Fontenelles Filho de Castro - CRN: 20101146
Leticia Ramalho Braga - CRN: 19100655
Tâmiles do Oliveira e Sousa - CRN: 18100446

Leticia Ramalho Braga
Nutricionista
CRN: 19100655

Dalaura da Cavalheiro Rochin
Nutricionista
CRN: 13102718

Lourdes Cristiane Fontenelles Filho de Castro
Nutricionista
CRN: 20101146

Tâmiles do Oliveira e Sousa
Nutricionista
CRN: 18100446

Bruna Vasques
Nutricionista
CRN: 443100567



ESTADO DO RIO DE JANEIRO
Prefeitura Municipal de Mangaratiba
Secretaria Municipal de Educação, Esporte e Lazer
Diretoria de Nutrição

CARDÁPIO 2020/2021 ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA JANTAR - 4 MESES A 5 MESES

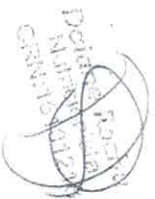
	1º Semana	2º Semana	3º Semana	4º Semana	5º Semana
2ª feira	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula de Soja)	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula de Soja)	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula de Soja)	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula de Soja)	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula de Soja)
3ª feira	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula de Soja)	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula de Soja)	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula de Soja)	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula de Soja)	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula de Soja)
4ª feira	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula de Soja)	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula de Soja)	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula de Soja)	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula de Soja)	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula de Soja)
5ª feira	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula de Soja)	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula de Soja)	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula de Soja)	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula de Soja)	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula de Soja)
6ª feira	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula de Soja)	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula de Soja)	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula de Soja)	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula de Soja)	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula de Soja)

Responsável Técnica

Dulaine de Carvalho Rocha - CRN:131012718

Quelida Tereza
Briana Soares dos Santos Vaqueira de Mello - CRN:13100567
Laryssa Cristina Fernandes Filho de Camargo - CRN: 20101146
Letícia Ramalho Braga - CRN: 13100555
Tereza de Oliveira e Sousa - CRN: 13100446

Letícia Ramalho Braga
Nutricionista
CRN: 13100565



Briana Vaqueira
Nutricionista
CRN: 13100567

Laryssa Castro
Nutricionista
CRN: 20101146

Tereza de Oliveira
Nutricionista
CRN: 13100446



ESTADO DO RIO DE JANEIRO
 Prefeitura Municipal de Mangaratiba
 Secretaria Municipal de Educação, Esporte e Lazer
 Diretoria de Nutrição

CARDÁPIO 2020/2021 ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA DESJEJUM - 6 MESES a 1 ANO E 11 MESES

	1º Semana	2º Semana	3º Semana	4º Semana	5º Semana
2ª feira	Vitamina de banana (Leite de Soja)	Mingau de aveia (Leite de Soja)	Vitamina de mamão (Leite de Soja)	Mingau de aveia (Leite de Soja)	Vitamina de banana com aveia (Leite de Soja)
3ª feira	Mingau de aveia (Leite de Soja)	Vitamina de maçã (Leite de Soja)	Vitamina de Banana (Leite de Soja)	Vitamina de maçã (Leite de Soja)	Mingau de aveia (Leite de Soja)
4ª feira	Vitamina de mamão (Leite de Soja)	Vitamina abacate (Leite de Soja)	Mingau de aveia (Leite de Soja)	Vitamina de morango (Leite de Soja)	Vitamina abacate (Leite de Soja)
5ª feira	Vitamina de abacate (Leite de Soja)	Mingau de aveia (Leite de Soja)	Vitamina de abacate (Leite de Soja)	Mingau de aveia (Leite de Soja)	Vitamina de mamão (Leite de Soja)
6ª feira	Mingau de aveia (Leite de Soja)	Vitamina de morango (Leite de Soja)	Mingau de aveia (Leite de Soja)	Vitamina de banana com aveia (Leite de Soja)	Mingau de aveia (Leite de Soja)

Responsável Técnica

Dulaine de Carvalho Rocha - CRN:15101218

Quellenia Teixeira
 Diene Tavares dos Santos Vasques de Menezes - CRN:13100567
 Laryssa Cristiana Fernandes Filho de Castro - CRN: 20101146
 Leticia Ramalho Braga - CRN: 19100565
 Tamires de Oliveira e Souza - CRN: 18100446

Leticia Ramalho Braga
 Nutricionista
 CRN: 19100565



Laryssa Castro
 Nutricionista
 CRN:20101146

Diene Vasques
 Nutricionista
 CRN:13100567

Tamires de Oliveira
 Nutricionista
 CRN:18100446



ESTADO DO RIO DE JANEIRO
Prefeitura Municipal de Mangaratiba
Secretaria Municipal de Educação, Esporte e Lazer
Diretoria de Nutrição

CARDÁPIO 2020/2021 ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA COLAÇÃO - 6 MESES a 1 ANO E 11 MESES

	1º Semana	2º Semana	3º Semana	4º Semana	5º Semana
2ª feira	Maçã raspada	Pera raspada	Maçã raspada	Pera raspada	Maçã raspada
3ª feira	Banana amassada com aveia	Mamão amassado	Pera raspada	Mamão amassado	Banana amassada
4ª feira	Pera raspada	Maçã raspada	Banana amassada	Banana amassada com aveia	Pera raspada
5ª feira	Banana amassada	Pera raspada	Mamão amassado	Pera raspada	Banana amassada
6ª feira	Mamão amassado	Maçã raspada	Banana amassada	Maçã raspada	Mamão amassado

Responsável Técnica

Daleno de Carvalho Rocha - CRN:15101218

Quênia Terezo

Bruna Isaura dos Santos Vasques de Matos - CRN: 13100567

Lorena Cristiana Fernandes Filho de Castro - CRN: 20101146

Leticia Ramalho Braga - CRN: 19100565

Leticia Ramalho Braga
Nutricionista
CRN: 19100565



Laryssa de Castro
Nutricionista
CRN: 20101146



Bruna Vasques
Nutricionista
CRN: 413100567



Tamara
Nutricionista
CRN: 19100565





ESTADO DO RIO DE JANEIRO
 Prefeitura Municipal de Mangaratiba
 Secretaria Municipal de Educação, Esportes e Lazer
 Diretoria de Nutrição

CARDÁPIO 2020/2021 ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA ALMOÇO - 6 MESES a 1 ANO E 11 MESES

	1º Semana	2º Semana	3º Semana	4º Semana	5º Semana
2ª feira	<p>Caldo de feijão Arroz (papa) Purê de batata inglesa (Leite de Soja e sem margarina) Purê de batata inglesa (Leite de Soja e sem margarina) Cenoura cozida e amassada Couve picada e refogada Frango desfiado (File de Frango) Sob.: Suco de Melão</p>	<p>Caldo de feijão Arroz (papa) Abobrinha refogada e amassada Beterraba cozida e amassada Inhame cozido e amassado Carne moída ao molho de tomate Sob.: Suco de Melancia</p>	<p>Caldo de feijão Arroz (papa) Abóbora cozida e amassada Couve picada e refogada Cará cozido e amassado Carne desfiada (Músculo) Sob.: Pera raspada</p>	<p>Caldo de feijão Arroz (papa) Beterraba cozida e amassada Batata baroa cozida e amassada Abóbora cozida e refogada Frango desfiado (File de Frango) Sob.: Maçã raspada</p>	<p>Caldo de feijão Arroz (papa) Beterraba cozida e amassada Cenoura cozida e refogada Cará cozido e amassado Carne moída ao molho de tomate Sob.: Pera raspada</p>
3ª feira	<p>Caldo de feijão Arroz (papa) Beterraba cozida e amassada Espinafre refogado e picado Inhame cozido e amassado Carne desfiada (Pá picada) Sob.: Suco de Laranja Lima</p>	<p>Caldo de feijão Arroz (papa) Brocolis cozido e picado Batata baroa cozida e amassada Chuchu cozido e amassado Frango desfiado (File de Frango) Sob.: Suco de Manga</p>	<p>Caldo de feijão Arroz (papa) Batata doce cozida e amassada Chuchu cozido e amassado Almeirão picado e refogado Frango desfiado (File de Frango) Sob.: Maçã raspada</p>	<p>Caldo de feijão Arroz (papa) Batata doce cozida e amassada Chuchu cozido e amassado Almeirão picado e refogado Frango desfiado (File de Frango) Sob.: Pera raspada</p>	<p>Caldo de feijão Arroz (papa) Beterraba cozida e amassada Batata doce cozida e amassada Carne moída ao molho de tomate Sob.: Maçã raspada</p>
4ª feira	<p>Caldo de feijão Arroz (papa) Abóbora cozida e amassada Almeirão picado e refogado Cará cozido e amassado Frango desfiado (File de Frango) Sob.: Banana amassada com aveia</p>	<p>Caldo de feijão Arroz (papa) Cenoura cozida e amassada Espinafre refogado e picado Batata doce cozida e amassada Carne desfiada (Músculo) Sob.: Pera raspada</p>	<p>Caldo de feijão Arroz (papa) Abóbora cozida e amassada Berinjola picada e cozida Alpim cozido e amassado Carne desfiada (Pá picada) Sob.: Suco de Melão</p>	<p>Caldo de feijão Arroz (papa) Beterraba cozida e amassada Batata doce cozida e amassada Almeirão picado e refogado Frango desfiado (File de Frango) Sob.: Mamão amassado</p>	<p>Caldo de feijão Arroz (papa) Massinha ao molho tomate Chuchu cozido e amassado Abobrinha refogada e amassada Berinjola picada e cozida Carne desfiada (Pá picada) Sob.: Suco de Manga</p>
5ª feira	<p>Caldo de feijão Arroz (papa) Alpim cozido e amassado Brócolis cozido e picado Abobrinha refogada e amassada Carne desfiada (Músculo) Sob.: Maçã raspada</p>	<p>Caldo de feijão Arroz (papa) Massinha ao molho tomate Beterraba cozida e amassada Brócolis cozido e picado Abobrinha refogada e amassada Carne desfiada (Pá picada) Sob.: Banana amassada com aveia</p>	<p>Caldo de feijão Arroz (papa) Espinafre cozido e refogado Brócolis cozido e amassado Chuchu cozido e amassado Carne moída ao molho de tomate Sob.: Suco de Laranja Lima</p>	<p>Caldo de feijão Arroz (papa) Espinafre cozido e refogado Batata doce cozida e amassada Chuchu cozido e amassado Carne moída ao molho de tomate Sob.: Suco de Melancia</p>	<p>Caldo de feijão Arroz (papa) Espinafre picado e refogado Chuchu cozido e amassado Batata doce cozida e amassada Carne desfiada (músculo) Sob.: Suco de Laranja Lima</p>
6ª feira	<p>Caldo de feijão Arroz (papa) Espinafre refogado e picado Cenoura cozida e amassada Batata baroa cozida e amassada Frango desfiado (File de Frango) Sob.: Pera raspada</p>	<p>Caldo de feijão Arroz (papa) Massinha ao molho tomate Beterraba cozida e amassada Brócolis cozido e picado Abobrinha refogada e amassada Carne desfiada (Pá picada) Sob.: Banana amassada com aveia</p>	<p>Caldo de feijão Arroz (papa) Espinafre cozido e refogado Batata doce cozida e amassada Chuchu cozido e amassado Carne moída ao molho de tomate Sob.: Suco de Laranja Lima</p>	<p>Caldo de feijão Arroz (papa) Espinafre cozido e refogado Batata doce cozida e amassada Chuchu cozido e amassado Carne moída ao molho de tomate Sob.: Suco de Melancia</p>	<p>Caldo de feijão Arroz (papa) Espinafre picado e refogado Chuchu cozido e amassado Batata doce cozida e amassada Carne desfiada (músculo) Sob.: Suco de Laranja Lima</p>

Obs: As proteínas (Carne e Frango) devem ser temperadas com alho e cebola. Após amassar os legumes acrescentar um fio de azeite.

Reservatório: Tancha

Dalaura de Carvalho Rocha - CRN:15101218
 Genilda Teodoro
 Rosane Santana dos Santos Vazquez de Menezes - CRN:13100567
 Laryssa Cristiane Faramuzze Filho de Castro - CRN: 20101146
 Leticia Ramalho Braga - CRN: 19100565
 Tainara de Oliveira e Souza - CRN: 19100446

Leticia Ramalho Braga
 Nutricionista
 CRN: 19100565

Daniela de Paula
 Nutricionista
 CRN: 19100565

Laryssa Castro
 Nutricionista
 CRN 20101146

Brianne Vasques
 Nutricionista
 CRN-413100567

Tainara de Oliveira e Souza
 Nutricionista
 CRN: 19100446



ESTADO DO RIO DE JANEIRO
Prefeitura Municipal de Mangaratiba
Secretaria Municipal de Educação, Esporte e Lazer
Diretoria de Nutrição

CARDÁPIO 2020/2021 ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA LANCHE - 6 MESES a 1 ANO E 11 MESES

	1º Semana	2º Semana	3º Semana	4º Semana	5º Semana
2ª feira	Mingau de aveia (Leite de Soja)	Vitamina de mamão com laranja (Leite de Soja)	Mingau de fubá (Leite de Soja)	Vitamina de banana com mamão e aveia (Leite de Soja)	Vitamina de mamão com maçã (Leite de Soja)
3ª feira	Vitamina de maçã (Leite de Soja)	Mingau de aveia (Leite de Soja)	Vitamina de mamão com laranja (Leite de Soja)	Vitamina de abacate (Leite de Soja)	Mingau de fubá (Leite de Soja)
4ª feira	Vitamina de Abacate (Leite de Soja)	Vitamina de banana com aveia (Leite de Soja)	Vitamina de abacate (Leite de Soja)	Mingau de fubá (Leite de Soja)	Vitamina de mamão (Leite de Soja)
5ª feira	Vitamina de mamão com aveia (Leite de Soja)	Vitamina de maçã (Leite de Soja)	Mingau de aveia (Leite de Soja)	Vitamina de banana com pera (Leite de Soja)	Vitamina de Pera e maçã (Leite de Soja)
6ª feira	Vitamina de morango com banana (Leite de Soja)	Vitamina de Abacate (Leite de Soja)	Vitamina de Pera (Leite de Soja)	Mingau de aveia (Leite de Soja)	Vitamina de banana com aveia (Leite de Soja)

Responsável Técnica

Dulaine de Carvalho Rocha - CRN:1510218

Quando Teóforo

Bruna Teixeira dos Santos Vazquez de Melo - CRN:1310697

Luizyza Cristina Farmidina Filho de Castro - CRN: 2001116

Letícia Ramalho Braga - CRN: 19100565

Tamires de Oliveira e Souza - CRN: 1810445

Letícia Ramalho Braga
Nutricionista
CRN: 19100565

Laryssa Castro
Nutricionista
CRN 20101146

Bruna Vazquez
Nutricionista
CRN:413100567

Tamires Oliveira
Nutricionista
CRN: 413100567



ESTADO DO RIO DE JANEIRO
 Prefeitura Municipal de Mangaratiba
 Secretaria Municipal de Educação, Esporte e Lazer
 Diretoria de Nutrição

CARDÁPIO 2020/2021 ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA JANTAR - 6 MESES a 1 ANO E 11 MESES

	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana	5ª Semana
2ª feira	Sopa de abóbora e inhame (carne desfiada (músculo)) Sob.: Mamão amassado	Sopa de Legumes (Alpim, abóbora, cenoura, repolho, couve e massinha) Frango desfiado (Filé de Frango) Sob.: Maçã raspada	Caldo verde (Inhame, couve) Frango desfiado (Filé de Frango) Sob.: Suco de Laranja lima	Poleia couve picada Carne desfiada (carne moída) Sob.: Suco de Melão	Sopa de inhame (Couve e inhame) Frango desfiado (Filé de Frango) Sob.: Suco de manga
3ª feira	Sopa de feijão (massinha, batata inglesa, cenoura) Frango desfiado (Filé de Frango) Sob.: Pera raspada	Caldo verde com batata e couve carne desfiada (músculo) Sob.: Suco de Laranja lima	Poleia com carne moída e agrião Sob.: Suco de Melancia	Sopa de legumes (Inhame, batata baroa, abóbora) massinha, chuchu e frango desfiado Frango desfiado (Filé de Frango) Sob.: Banana amassada	Caldo de alpim Carne moída Sob.: Mamão amassado
4ª feira	Caldo de Alpim (Alpim, couve picada) carne desfiada (pá picada) Sob.: Suco de Manga	Sopa de Inhame (Inhame e couve) Frango desfiado (Filé de Frango) Sob.: Suco de Melão	Sopa de feijão (massinha batata inglesa, cenoura, batata) Frango desfiado (Filé de Frango) Sob.: Suco de Manga	Caldo verde (batata inglesa, brócolis) carne desfiada (músculo) Sob.: Maçã raspada	Sopa de ervilha (Batata, cenoura) Frango desfiado (Filé de Frango) Sob.: Banana amassada
5ª feira	Sopa de legumes (Batata doce, chuchu, cenoura abóbora, inhame e couve picada) Frango desfiado (Filé de Frango) Sob.: Suco de Melão	Canjiquinha amarela Carne moída Sob.: Banana amassada	Sopa de inhame (Inhame, cenoura) carne desfiada (músculo) Sob.: Pera raspada	Canja (arroz, batata inglesa, cenoura, hortelã) Frango desfiado (Filé de Frango) Sob.: Suco de Manga	Caldo verde com batata, couve picada Carne desfiada (Pá Picada) Sob.: Suco de Laranja lima
6ª feira	Poleia com e agrião carne moída Sob.: Maçã raspada	Caldo de abóbora (espinafre e abóbora) Frango desfiado (Filé de Frango) Sob.: Suco de Manga	Canja (arroz, batata inglesa, cenoura) hortelã, frango desfiado Frango desfiado (Filé de Frango) Sob.: Mamão amassado	Canjiquinha amarela carne moída Sob.: Suco de Laranja lima	Sopa de legumes (Chuchu, cenoura, batata doce cará, repolho e couve) Frango desfiado (Filé de Frango) Sob.: Suco de Melancia

Responsável Técnico

Nelson da Cruz Rocha - CRM:1501218
 Daniele Maciel
 nutricionista - Smao, Vargem da Moura - CRM:1319561
 Larissa Castro
 nutricionista - Frio de Carmo - CRM: 2918116
 Lucélia Ramalho Braga - CRM: 2510600
 Tereza de Oliveira e Souza - CRM: 1819042

Letícia Ramalho Braga
 Nutricionista
 CRN: 18860565



Larissa Castro
 Nutricionista
 CRN: 2918116

Brayna Marques
 Nutricionista
 CRN: 4423100567

Tatiana Oliveira
 Nutricionista
 CRN: 416100446



ESTADO DO RIO DE JANEIRO
Prefeitura Municipal de Mangaratiba
Secretaria Municipal de Educação, Esporte e Lazer
Diretoria de Nutrição

CARDÁPIO 2020/2021

ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA

DESJEJUM - ESCOLAR

	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana	5ª Semana
2ª feira	Mingau de milho (Leite de Soja)	Biscoito água e sal (sem lactose) Achofrado sem lactose (Leite de Soja)	Biscoito maria (sem lactose) Leite caramelizado (Leite de Soja)	Mingau de chocolate (Leite de Soja)	Biscoito maria (sem lactose) Leite com baunilha (Leite de Soja)
3ª feira	Biscoito cream-cracker (sem lactose) Leite caramelizado (Leite de Soja)	Biscoito rosquinha (chocolate) (sem lactose) Café com leite (Leite de Soja)	Biscoito água e sal (sem lactose) Achofrado sem lactose (Leite de Soja)	Biscoito cream-cracker (sem lactose) Café com leite (Leite de Soja)	Mingau de milho (Leite de Soja)
4ª feira	Biscoito rosquinha (leite) (sem lactose) Café com leite (Leite de Soja)	Biscoito milho (sem lactose) Leite com baunilha (Leite de Soja)	Biscoito rosquinha (chocolate) (sem lactose) Café com leite (Leite de Soja)	Biscoito cream-cracker (sem lactose) Achofrado sem lactose (Leite de Soja)	Biscoito água e sal (sem lactose) Café com leite (Leite de Soja)
5ª feira	Biscoito água e sal (sem lactose) Achofrado sem lactose (Leite de Soja)	Biscoito cream-cracker (sem lactose) Leite caramelizado (Leite de Soja)	Mingau de cremograma (Leite de Soja)	Biscoito maria (sem lactose) Leite com baunilha (Leite de Soja)	Biscoito milho (sem lactose) Leite caramelizado (Leite de Soja)
6ª feira	Biscoito maria (sem lactose) Leite com baunilha (Leite de Soja)	Mingau de milho (Leite de Soja)	Biscoito cream-cracker (sem lactose) Leite com baunilha (Leite de Soja)	Biscoito rosquinha (chocolate) (sem lactose) Leite caramelizado (Leite de Soja)	Biscoito cream-cracker (sem lactose) Achofrado sem lactose (Leite de Soja)

Representante Turma

Daniela de Carvalho Rocha - CRM:15101218

Quilto Nicolie

Bruna Helena dos Santos Vasquez de Amorim - CRM:13100567

Laryssa Cristiane Fernandes Filho de Castro - CRM: 20107145

Leticia Emanuelha Braga - CRM: 25910055

Tamara de Oliveira e Souza - CRM: 18190446

BRUNO
Nutricionista
CRN: 19100565



LARYSSA CASTRO
Nutricionista
CRN: 20107146

BRUNA HENELINA DOS SANTOS VASQUEZ DE AMORIM
Nutricionista
CRM: 13100567

TAMARA DE OLIVEIRA E SOUZA
Nutricionista
CRN: 18100446



CARDÁPIO 2020/2021

ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA ALMOÇO - ESCOLAR - Fevereiro/ Setembro/ Outubro/ Novembro /Dezembro

	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana	5ª Semana
2ª feira	Feijão Arroz Ovos mexidos (cebola e orégano) Farofa de Cenoura sem margarina Baterraba com cheiro verde Sob.: Melão	Feijão Arroz Jardineira de legumes com carne moída (vagem e cenoura)	Feijão Arroz Macarrão ao molho de tomate Ovo Cozido Duque de Abóbora e chuchu Sob.: Pera	Feijão Arroz Ovos mexidos (cebola e orégano) Salada de Inhame e cenoura cozido com cheiro verde	Feijão Arroz Carne seca acoboadada Quibebe (abóbora) Sob.: Pera
3ª feira	Arroz Colido (Cenoura, milho, ervilha e batata palha) Stroganoff de carne (Pá picada) (Leite de soja) Sob.: Laranja Pera	Arroz Frango cozido (filé de peito) Baterraba cozida com cheiro verde Sob.: Banana	Arroz com cenoura Batata Soule sem margarina Stroganoff de frango (Leite de Soja) (Filé de Frango) Sob.: Abacaxi	Arroz Isca de frgado Abobrinha refogada com tomate Pure de batata (Leite de soja e sem margarina) Sob.: Melancia	Arroz Cozido Salada de chuchu e baterraba com cheiro verde Sob.: Doce de abóbora
4ª feira	Frango Assado (Coxa e sobrecoxa) Abobrinha ao molho branco (Leite de soja e sem margarina) Salada de Tomate Sob.: Banana	Omelete (cebola, tomate e espinafre) Quibebe (abóbora) Sob.: Pera	Vaca alotada (Pá inteira com alpin) Agrido Cozido Sob.: Melancia	Arroz Salpicão (filé de frango desfiado, cebola, tomate, cenoura, vagem, batata-palha) (creme de soja) Sob.: Mamão	Arroz com brocolis Frango ensopado (filé de pato) com alpin Sob.: Banana
5ª feira	Feijão Arroz Polenta Couve refogada Carne moída ao Sugo Sob.: Maçã	Feijão Arroz Mogueca de Peixe (cebola, pimentão, coentro) Sob.: Melancia	Frango Cozido (Coxa e Sobrecoxa) Polenta Couve picada e refogada Sob.: Banana	Feijão Arroz Carne Assada (Pá Inteira) Farofa de Couve sem margarina Molho à campurtha Sob.: Laranja Pera	Feijão Arroz Frango Assado (Coxa e sobrecoxa) Sob.: Abacaxi
6ª feira	Feijão Arroz Isca de Frango (File de Frango) Salada de batata e cenoura Sob.: Pera	Feijão Arroz Risoto (arroz, cenoura, cebola, tomate, file de frango desfiado) Sob.: Doce de banana	Feijão Arroz Frigado acoboiado Salada de cenoura e batata doce (picada e cozida) Sob.: Laranja Pera	Feijão Arroz Frango Assado (Coxa e sobrecoxa) Salada de Abóbora e Couve flor cozida Sob.: Melão	Feijão Arroz Sulão de legumes (ovos, tomate e cebola) Creme de espinafre (Leite de Soja e sem margarina) Sob.: Laranja Pera

Responsável Técnica
 Débora de Carvalho Sousa - CRN 1510276

Danilo Toledo
 Diogo de Souza
 Laryssa Castro
 Letícia Ramalho Braga
 Tamara Oliveira
 Tainara Oliveira e Souza - CRN 1510244

Letícia Ramalho Braga
 Nutricionista
 CRN: 19100565

Tamara Oliveira
 Nutricionista
 CRN 4-181004+6

Laryssa Castro
 Nutricionista
 CRN 20101146

Danilo Toledo
 Nutricionista
 CRN 1510276



PIO 2020/2021 ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA ALMOÇO - ESCOLAR - Safra Caqui: Março / Abr

	1º Semana	2º Semana	3º Semana	4º Semana	5º Semana
2ª feira	Ovos mexidos (cebola e orégano) Farda de Cenoura sem margarina Betreraba com cheiro verde Sob.: Maíão Feijão	Jardineira de legumes com carne moída (vagem e cenoura) Sob.: Maçã Feijão	Macarrão ao molho de tomate Ovo cozido Duque de Abóbora e chuchu Sob.: Pera Feijão	Ovos mexidos (cebola e orégano) Salada de Inhame e cenoura cozido com cheiro verde Sob.: Maçã Feijão	Carne seca acoboiada Quibebe (abóbora) Sob.: Pera Feijão
3ª feira	Arroz Cozido (Cenoura, milho, ervilha e batata palha) Stroganoff de carne (Pá picada) (Leite de soja) Sob.: CAQUI Feijão	Arroz cozido (filé de peixe) Frango cozido (Leite de Soja e sem margarina) Betreraba cozida com cheiro verde Sob.: CAQUI Feijão	Arroz com cenoura Batata Soule sem margarina Stroganoff de frango (Leite de Soja) (Filé de Frango) Sob.: Abacaxi Feijão	Abobrinha refogada com tomate Purê de batata (Leite de Soja e sem margarina) Sob.: Melancia Feijão	Salada de chuchu e beterraba com cheiro verde Sob.: CAQUI Feijão
4ª feira	Frango Assado (Coxa e sobrecoxa) Abobrinha ao molho branco (Leite de soja e sem margarina) Salada de Tomate Sob.: Banana Feijão	Omelete (cebola, tomate e espinafre) Quibebe (abóbora) Sob.: Pera Feijão	Vaca alobaiada (Pá inteira com aipim) Agrido Cozido Sob.: CAQUI Feijão	Salpicão (filé de frango desfiado, cebola, tomate, cenoura, vagem, batata-palha) (creme de soja) Sob.: CAQUI Feijão	(Batata doce, cenoura repolho e pá inteira) Sob.: Banana Feijão
5ª feira	Polenta Couve refogada Carne moída ao Stugo Sob.: Maçã Feijão	Moqueca de Peixe (cebola, pimentão, coentro) Sob.: Melancia Feijão	Frango Cozido (Coxa e Sobrecoxa) Polenta Couve picada e refogada Sob.: Banana Feijão	Carne Assada (Pá inteira) Farofa de Couve sem margarina Molho à camparina Sob.: Laranja Pera Feijão	Arroz com brócolis Frango ensopado (Filé de peixe) com aipim Sob.: Abacaxi Feijão
6ª feira	Isca de Frango (Filé de Frango) Salada de batata e cenoura Sob.: Pera	Risoto (arroz, cenoura, cebola, tomate, file de frango desfiado) Sob.: Doce de banana	Figado acoboiado Salada de cenoura e batata doce (picada e cozida) Sob.: Laranja Pera	Frango Assado (Coxa e sobrecoxa) Sob.: Maíão	Crema de espinafre (Leite de Soja e sem margarina) Sob.: Laranja Pera

Responsável Técnica
 Fabiane de Carvalho Rocha - CRN 15100212
 Daniela Kestler
 Biana Maria dos Santos Viegas de Barros - CRN 17389637
 Larissa Castro
 Laysa Caires Fernandes Filho de Castro - CRN 20101146
 Lucélia Demais Braga - CRN 19100565
 Tereza de Oliveira e Souza - CRN 19100446

Letícia Ramalho Braga
 Nutricionista
 CRN: 19100565

Tamara Oliveira
 Nutricionista
 CRN: 19100446

Larissa Castro
 Nutricionista
 CRN: 20101146

Daniela Kestler
 Nutricionista
 CRN: 17389637



CARDÁPIO 2020/2021 ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA ALMOÇO - ESCOLAR - Salra Tangerina: Junho / Julho / Agosto

	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana	5ª Semana
2ª feira	Ovos mexidos (cebola e orégano) Farofa de Cenoura sem margarina Belierraba com cheiro verde Sob.: Melão	Jardineira de legumes com carne moída (vagem e cenoura) Sob.: Maçã	Macarrão ao molho de tomate Ovo Cozido Duque de Abobora e chuchu Sob.: Pera	Ovos mexidos (cebola e orégano) Salada de inhame e cenoura cozido com cheiro verde Sob.: Maçã	Carne seca acobalada Quibabe (abóbora) Sob.: Pera
3ª feira	Arroz Colorido (Cenoura, milho, ervilha e batata palha) Stroganoff de carne (Pá picada) (Leite de Soja) Sob.: TANGERINA	Arroz Frango cozido (filé de peito) Purê de Inhame (Leite de Soja e sem margarina) Belierraba cozida com cheiro verde Sob.: TANGERINA	Arroz com cenoura Batata Soule sem margarina Stroganoff de frango (Leite de Soja) (Filé de Frango) Sob.: Abacaxi	Arroz Isca de fígado Abobrinha refogada com tomate Purê de batata (Leite de Soja e sem margarina) Sob.: Melancia	Salada de chuchu e belierraba com cheiro verde Sob.: TANGERINA
4ª feira	Frango Assado (Coxa e sobrecoxa) Abobrinha ao molho branco (Leite de soja e sem margarina) Salada de Tomate Sob.: Banana	Omelete (cebola, tomate e espinafre) Quibabe (abóbora) Sob.: Pera	Vaca alciada (Pá inteira com alpin) Agrida Cozido Sob.: TANGERINA	Salpicão (filé de frango desfiado, cebola, tomate, cenoura, vagem, batata-palha) (creme de soja) Sob.: TANGERINA	Arroz com hidocois Frango ensopado (Filé de peito) com alpin Sob.: Banana
5ª feira	Feijão Arroz Polenta Couve refogada Carne moída ao Sugo Sob.: Maçã	Feijão Arroz Pirão Moqueca de Peixe (cebola, pimentão, coentro) Sob.: Melancia	Feijão Arroz Frango Cozido (Coxa e Sobrecoxa) Polenta Couve picada e refogada Sob.: Banana	Feijão Arroz Frango Assado Carne Assada (Pá Inteira) Farofa de Couve sem margarina Molho à campinha Sob.: Laranja Pera	Arroz Frango Assado Carne Assada (Coxa e sobrecoxa) Sob.: Abacaxi
6ª feira	Feijão Arroz Isca de Frango (Filé de Frango) Salada de batata e cenoura Sob.: Pera	Feijão Arroz Risoto (arroz, cenoura, cebola, tomate, filé de frango desfiado) Sob.: Doce de banana	Feijão Arroz Fígado acobalado Salada de cenoura e batata doce (picada e cozida) Sob.: Laranja Pera	Feijão Arroz Frango Assado Salada de Abóbora e Couve flor cozida Sob.: Melão	Feijão Arroz Sufilé de legumes (ovos, tomate e cebola) (Leite de Soja e sem margarina) Sob.: Laranja Pera

Responsável Técnica
 Unidade de Cozinha Escolar: CRN 15101218
 Daniele Teixeira
 Rua Manoel dos Santos, Vila Velha de Minas CRN 15100547
 Laryssa Castro Fernandes Filho de Castro - CRN 15100545
 Leticia Ramalho Braga - CRN 15100545
 Tainice de Oliveira e Sousa - CRN 15100546

Leticia Ramalho Braga
 Nutricionista
 CRN: 15100565

Tainice de Oliveira e Sousa
 Nutricionista
 CRN 4

Laryssa Castro
 Nutricionista
 CRN 15101146

Danielle Teixeira
 Nutricionista
 CRN 15101218



CARDÁPIO 2020/2021

ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA

DESJEJUM - 2 ANOS A 3 ANOS 11 MESES

	1º Semana	2º Semana	3º Semana	4º Semana	5º Semana
2ª feira	Mingau de milho (Leite de Soja)	Biscoito água e sal (sem lactose) Achofrado sem lactose (Leite de Soja)	Biscoito maria (sem lactose) Leite caramelizado (Leite de Soja)	Mingau de chocolate (Leite de Soja)	Biscoito maria (sem lactose) Leite com baunilha (Leite de Soja)
3ª feira	Biscoito cream-cracker (sem lactose) Leite caramelizado (Leite de Soja)	Biscoito rosquinha (chocolate) (sem lactose) Café com leite (Leite de Soja)	Biscoito água e sal (sem lactose) Achofrado sem lactose (Leite de Soja)	Biscoito cream-cracker (sem lactose) Café com leite (Leite de Soja)	Mingau de milho (Leite de Soja)
4ª feira	Biscoito rosquinha (leite) (sem lactose) Café com leite (Leite de Soja)	Biscoito milho (sem lactose) Leite com baunilha (Leite de Soja)	Biscoito rosquinha (chocolate) (sem lactose) Café com leite (Leite de Soja)	Biscoito cream-cracker (sem lactose) Achofrado sem lactose (Leite de Soja)	Biscoito água e sal (sem lactose) Café com leite (Leite de Soja)
5ª feira	Biscoito água e sal (sem lactose) Achofrado sem lactose (Leite de Soja)	Biscoito cream-cracker (sem lactose) Leite caramelizado (Leite de Soja)	Mingau de crenogema (Leite de Soja)	Biscoito maria (sem lactose) Leite com baunilha (Leite de Soja)	Biscoito milho (sem lactose) Leite caramelizado (Leite de Soja)
6ª feira	Biscoito maria (sem lactose) Leite com baunilha (Leite de Soja)	Mingau de aveia (Leite de Soja)	Biscoito cream-cracker (sem lactose) Leite com baunilha (Leite de Soja)	Biscoito rosquinha (chocolate) (sem lactose) Leite caramelizado (Leite de Soja)	Biscoito cream-cracker (sem lactose) Achofrado sem lactose (Leite de Soja)

Responsável Técnica

Dalena de Carvalho Rescio - CRN:13101278

Quênia Tadeu

Rianna Assunção dos Santos Vazquez de Mima - CRN:13100591

Laryssa Cristina Formador Filho de Castro - CRN: 20101146

Leticia Ramalho Braga - CRN: 19100555

Tamires de Oliveira e Sousa - CRN: 18100445

Leticia Ramalho Braga
 Nutricionista
 CRN: 19100555



Laryssa Castro
 Nutricionista
 CRN 20101146

Bruna Marques
 Nutricionista
 CRN:413100567

Tamires Oliveira
 Nutricionista
 CRN 4-18100446



ESTADO DO RIO DE JANEIRO
 Prefeitura Municipal de Mangaratiba
 Secretaria Municipal de Educação, Esporte e Lazer
 Diretoria de Nutrição

CARDAPIO 2020/2021 ALERGIA A PROTEÍNA DO LEITE DE VACA COLAÇÃO - 2 ANOS A 3 ANOS 11 MESES - Fevereiro / Setembro / Outubro / Novembro / Dezembro

	1º Semana	2º Semana	3º Semana	4º Semana	5º Semana
2ª feira	MAÇÃ	PERA	MAÇÃ	PERA	MAÇÃ
3ª feira	BANANA	MAMÃO	BANANA	MAMÃO	BANANA
4ª feira	PERA	MELANCIA	MELÃO	MELANCIA	MELÃO
5ª feira	LARANJA LIMA	MAÇÃ	LARANJA LIMA	MAÇÃ	LARANJA LIMA
6ª feira	MAMÃO	LARANJA LIMA	MAMÃO	LARANJA LIMA	MAMÃO

Responsável Técnica

Dalaine de Carvalho Rocha - CRN:1510718

Quilto Técnico

Bruno Inaura dos Santos Vasques de Mattos - CRN:15100587

Larysa Cathina Fernandes Filho de Castro - CRN: 20101466

Letícia Ramalho Braga - CRN: 19100565

Tamires de Oliveira e Souza - CRN: 18100446

Letícia Ramalho Braga
 Nutricionista
 CRN: 19100565



Larysa Castro
 Nutricionista
 CRN: 20101466

Bruno Vasques
 Nutricionista
 CRN: 15100587

Tamires de Oliveira
 Nutricionista
 CRN: 18100446



ESTADO DO RIO DE JANEIRO
Prefeitura Municipal de Mangaratiba
Secretaria Municipal de Educação, Esporte e Lazer
Diretoria de Nutrição

CARDÁPIO 2020/2021

ALERGIA A PROTEÍNA DO LEITE DE VACA

COLAÇÃO - 2 ANOS A 3 ANOS 11 MESES - Safra Caqui: Março / Abril / Maio

	1º Semana	2º Semana	3º Semana	4º Semana	5º Semana
2ª feira	CAQUI	PERA	MAÇÃ	PERA	MAÇÃ
3ª feira	BANANA	MAMÃO	BANANA	CAQUI	BANANA
4ª feira	PERA	CAQUI	MELÃO	MELANCIA	MELÃO
5ª feira	LARANJA LIMA	MAÇÃ	CAQUI	MAÇÃ	CAQUI
6ª feira	MAMÃO	LARANJA LIMA	MAMÃO	LARANJA LIMA	MAMÃO

Responsável Técnica

Dalaine de Cavalho Rocha - CRN:15101218

Graciele Teodoro

Gianna Lavoura dos Santos Vazquez de Matos - CRN:13100657

Laryssa Cristina Fernandes Filho da Castro - CRN: 20101746

Leticia Ramalho Braga - CRN: 19100565

Tamires da Oliveira e Souza - CRN: 18100446

Leticia Ramalho Braga
Nutricionista
CRN: 19100565



Laryssa Castro
Nutricionista
CRN 20101746

Gianna Vazquez
Nutricionista
CRN:413190567

Tamires Oliveira
Nutricionista
CRN 4-18100446



ESTADO DO RIO DE JANEIRO
 Prefeitura Municipal de Mangaratiba
 Secretaria Municipal de Educação, Esporte e Lazer
 Diretoria de Nutrição

CARDÁPIO 2020/2021

ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA

COLAÇÃO - 2 ANOS A 3 ANOS 11 MESES - Sagra Tangerina: Junho / Julho / Agosto

	1º Semana	2º Semana	3º Semana	4º Semana	5º Semana
2ª feira	TANGERINA	PERA	MAÇA	PERA	MAÇA
3ª feira	BANANA	MAMÃO	BANANA	TANGERINA	BANANA
4ª feira	PERA	TANGERINA	MELÃO	MELANCIA	MELÃO
5ª feira	LARANJA LIMA	MAÇA	TANGERINA	MAÇA	TANGERINA
6ª feira	MAMÃO	LARANJA LIMA	MAMÃO	LARANJA LIMA	MAMÃO

Responsável Técnica

Dulaine de Carvalho Rocha - CRN:13107218
 Quadro Técnico
 Bruno Sousa dos Santos Vasques de Mello - CRN:13100567
 Laryssa Cíntia Fernandes Filho de Camo - CRN: 20107146
 Leticia Ramalho Braga - CRN - 18100565
 Tamires de Oliveira e Souza - CRN - 18100446

Leticia Ramalho Braga
 Nutricionista
 CRN: 18100565

Dulaine de Carvalho Rocha
 Nutricionista
 CRN: 13107218

Laryssa Castro
 Nutricionista
 CRN: 20107146

Bruno Vasques
 Nutricionista
 CRN-413100567

Tamires Oliveira
 Nutricionista
 CRN - 4-18100446



CARDÁPIO 2020/2021 ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA ALMOÇO - 2 ANOS A 3 ANOS 11 MESES - Fevereiro/ Setembro/ Outubro/ Novembro / Dezembro

	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana	5ª Semana
2ª feira	<p>Feijão Arroz Ovos mexidos (cebola e orégano) Farofa de Cenoura sem margarina Belderraba com cheiro verde</p> <p>Sob.: Melão Feijão</p>	<p>Feijão Arroz Jardineira de legumes com carne moída (vagem e cenoura)</p> <p>Sob.: Maciã Feijão</p>	<p>Macarrão ao molho de tomate Ovo Cozido Duque de Abóbora e chuchu</p> <p>Sob.: Pera Feijão</p>	<p>Feijão Arroz Ovos mexidos (cebola e orégano) Salada de Inhame e cenoura cozido com cheiro verde</p> <p>Sob.: Maciã Feijão Arroz</p>	<p>Feijão Arroz Carne seca apimentada Quibebe (abóbora)</p> <p>Sob.: Pera Feijão Arroz</p>
3ª feira	<p>Arroz Colorido (Cenoura, milho, ervilha e batata palha) Stroganoff de carne (Pá picada) (Leite de soja)</p> <p>Sob.: Laranja Pera Feijão Arroz</p>	<p>Frango cozido (filé de peito) Purê de Inhame (Leite de Soja e sem margarina) Belderraba cozida com cheiro verde</p> <p>Sob.: Banana Feijão Arroz</p>	<p>Batata Soule sem margarina Arroz com cenoura Stroganoff de frango (Leite de Soja) (Filé de Frango)</p> <p>Sob.: Abacaxi Feijão Arroz</p>	<p>Abobrinha refogada com tomate Purê de batata (Leite de soja e sem margarina)</p> <p>Sob.: Melancia Feijão Arroz</p>	<p>Salada de chuchu e belderraba com cheiro verde</p> <p>Sob.: Doce de abóbora Feijão Arroz Cozido</p>
4ª feira	<p>Abobrinha ao molho branco (Leite de soja e sem margarina) Salada de Tomate</p> <p>Sob.: Banana Feijão Arroz Polenta Couve refogada Carne moída ao Sugo</p>	<p>Quibebe (abóbora)</p> <p>Sob.: Pera Feijão Arroz</p>	<p>Vaca atolada (Pá inteira com alpin) Agridão Cozido</p> <p>Sob.: Melancia Feijão Arroz</p>	<p>Salpicão (filé de frango desfiado, cebola, tomate, cenoura, vagem, batata palha) (creme de soja)</p> <p>Sob.: Mamão Feijão Arroz</p>	<p>(Batata doce, cenoura ralada e pá inteira)</p> <p>Sob.: Banana Feijão Arroz com bicos Frango ensopado (filé de peito) com alpin</p>
5ª feira	<p>Sob.: Maciã Feijão Arroz Isca de Frango</p>	<p>Monquica de Peixe (cebola, pimentão, coentro)</p> <p>Sob.: Melancia Feijão Arroz</p>	<p>Frango Cozido (Coxa e Sobrecoxa) Polenta Couve picada e refogada</p> <p>Sob.: Banana Feijão Arroz</p>	<p>Carne Assada (Pá inteira) Farofa de Couve sem margarina Molho à campânia</p> <p>Sob.: Laranja Pera Feijão Arroz</p>	<p>Arroz com bicos Frango ensopado (filé de peito) com alpin</p> <p>Sob.: Abacaxi Feijão Arroz</p>
6ª feira	<p>(Filé de Frango) Salada de batata e cenoura</p> <p>Sob.: Pera</p>	<p>Risoto (arroz, cenoura, cebola, tomate, filé de frango desfiado)</p> <p>Sob.: Doce de banana</p>	<p>Figado acoboiado Salada de cenoura e batata doce (picada e cozida)</p> <p>Sob.: Laranja Pera</p>	<p>Salada de Abóbora e Couve flor cozida</p> <p>Sob.: Melão</p>	<p>Sufê de legumes (ovos, tomate e cebola) Creme de espinafre (Leite de Soja e sem margarina)</p> <p>Sob.: Laranja Pera</p>

Responsável Técnica
 Daniela de Carvalho Botas - CRN:13301712
 Diáglio, Táciolo
 Binauxa dos Santos Vasquez de Mattos - CRN:13100267
 Larissa, Conny e Tomomai Filiz de Castro - CRN: 20031118
 Carolina Ramalho Braga - CRN: 18100565
 Tainara Oliveira e Souza - CRN: 18100445

Leticia Ramalho Braga
 Nutricionista
 CRN: 19100565

Tainara Oliveira
 Nutricionista
 CRN 4-18100445

Larissa Castro
 Nutricionista
 CRN:20101146

Saionara Rocha
 Nutricionista
 CRN:15100143



ESTADO DO RIO DE JANEIRO
 Prefeitura Municipal de Mangaratiba
 Secretaria Municipal de Educação, Esporte e Lazer
 Diretoria de Nutrição

CARDAPIO 2020/2021 ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA ALMOÇO - 2 ANOS A 3 ANOS 11 MESES - Safra Casqui: Março / Abril / Maio

	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana	5ª Semana
2ª feira	<p>1ª Semana</p> <p>Feijão Arroz Ovos mexidos (cebola e orégano) Farofa de Cenoura sem margarina Baterraba com cheiro verde</p> <p>Sob.: Melão</p> <p>Feijão</p>	<p>2ª Semana</p> <p>Feijão Arroz Jardinheira de legumes com carne moída (vagem e cenoura)</p> <p>Sob.: Maçã</p> <p>Feijão</p>	<p>3ª Semana</p> <p>Feijão Macarrão ao molho de tomate Ovo Cozido Duque de Abóbora e chuchu</p> <p>Sob.: Pera</p> <p>Feijão</p>	<p>4ª Semana</p> <p>Feijão Arroz Ovos mexidos (cebola e orégano) Salada de Inhame e cenoura cozido com cheiro verde</p> <p>Sob.: Maçã</p> <p>Feijão</p>	<p>5ª Semana</p> <p>Feijão Arroz Carne seca acobolada Quibebe (abóbora)</p> <p>Sob.: Pera</p> <p>Feijão</p>
3ª feira	<p>Arroz Colorido (Cenoura, milho, ervilha e batata palha) Stroganoff de carne (Pá picada) (Leite de soja)</p> <p>Sob.: CAQUI</p> <p>Feijão Arroz</p>	<p>Arroz Frango cozido (filé de peito) Purê de Inhame (Leite de Soja e sem margarina) Baterraba cozida com cheiro verde</p> <p>Sob.: CAQUI</p> <p>Feijão Arroz</p>	<p>Arroz com cenoura Batata Soulé sem margarina Stroganoff de frango (Leite de Soja) (Filé de Frango)</p> <p>Sob.: Abacaxi</p> <p>Feijão Arroz</p>	<p>Abobrinha refogada com tomate Purê de batata (Leite de Soja e sem margarina)</p> <p>Sob.: Melancia</p> <p>Feijão Arroz</p>	<p>Salpicão (filé de frango desfiado, cebola, tomate, cenoura, vagem, batata-palha) (creme de soja)</p> <p>Sob.: CAQUI</p> <p>Feijão Arroz</p>
4ª feira	<p>Frango Assado (Coxa e sobrecoxa) Abobrinha ao molho branco (Leite de soja e sem margarina) Salada de Tomate</p> <p>Sob.: Banana</p> <p>Feijão Arroz Polenta</p>	<p>Omelete (cebola, tomate e espinafre) Quibebe (abóbora)</p> <p>Sob.: Pera</p> <p>Feijão Arroz Pirão</p>	<p>Vaca alobada (Pá inteira com alpim) Agnão Cozido</p> <p>Sob.: CAQUI</p> <p>Feijão Arroz</p>	<p>Salpicão (filé de frango desfiado, cebola, tomate, cenoura, vagem, batata-palha) (creme de soja)</p> <p>Sob.: CAQUI</p> <p>Feijão Arroz</p>	<p>Arroz com brócolis Frango ensopado (filé de peito) com alpim</p> <p>Sob.: Banana</p> <p>Feijão</p>
5ª feira	<p>Couve refogada Carne moída ao Suço</p> <p>Sob.: Maçã</p> <p>Feijão Arroz Isca de Frango</p> <p>(Filé de Frango) Salada de batata e cenoura</p> <p>Sob.: Pera</p>	<p>Mouquca de Peixe (cebola, pimentão, coentro)</p> <p>Sob.: Melancia</p> <p>Feijão Arroz Risoto (arroz, cenoura, cebola tomate, filé de frango desfiado)</p> <p>Sob.: Doce de banana</p>	<p>Polenta Couve picada e refogada</p> <p>Sob.: Banana</p> <p>Feijão Arroz Fígado acobolado</p> <p>Salada de cenoura e batata doce (picada e cozida)</p> <p>Sob.: Laranja Pera</p>	<p>Farofa de Couve sem margarina Molho à campanha</p> <p>Sob.: Laranja Pera</p> <p>Feijão Arroz Frango Assado (Coxa e sobrecoxa)</p> <p>Salada de Abóbora e Couve flor cozida</p> <p>Sob.: Melão</p>	<p>Suflê de legumes (ovos, tomate e cebola) Crema de espinafre (Leite de Soja e sem margarina)</p> <p>Sob.: Laranja Pera</p> <p>Feijão Arroz</p>

Responsável Técnica
 Daniela de Carvalho Rocha - CRM: 133107216
 Gláucia Lechler
 Diana Isaura dos Santos Vazquez de Moraes - CRM: 13106967
 Larissa Cristina Fernandes Filho de Castro - CRM: 2031116
 Letícia Ramalho Braga - CRM: 19100565
 Francineide Oliveira e Silva - CRM: 18100446

Letícia Ramalho Braga
 Nutricionista
 CRN: 19100565

Françoise Oliveira
 Nutricionista
 CRN-4-18100446

Lucyssa Castro
 Nutricionista
 CRN: 201011146

Diana de Moraes
 Nutricionista
 CRN: 13106967



CARDÁPIO 2020/2021 ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA ALMOÇO - 2 ANOS A 3 ANOS 11 MESES - Safra Tangerina: Junho / Julho / Agosto

	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana	5ª Semana
2ª feira	<p>Feijão Arroz Ovos mexidos (cabola e orégano) Farofa de Cenoura sem margarina Beterraba com cheiro verde</p> <p>Sob.: Melão</p>	<p>Feijão Arroz Jardineira de legumes com carne moída (vagem e cenoura)</p> <p>Sob.: Maça</p>	<p>Feijão Arroz Macarão ao molho de tomate Ovo Cozido Duque de Abóbora e chuchu</p> <p>Sob.: Pera</p>	<p>Feijão Arroz Ovos mexidos (cabola e orégano) Salada de Inhame e cenoura cozido com cheiro verde</p> <p>Sob.: Maça</p>	<p>Feijão Arroz Carne seca acobolada Quibebe (abóbora)</p> <p>Sob.: Pera</p>
3ª feira	<p>Arroz Colondo (Cenoura, milho ervilha e batata palha) Strogonoff de carne (Pá picada) (Leite de Soja) Sob.: TANGERINA</p>	<p>Arroz Frango cozido (file de pato) Purê de Inhame (Leite de Soja e sem margarina) Beterraba cozida com cheiro verde</p> <p>Sob.: TANGERINA</p>	<p>Arroz com cenoura Batata Soule sem margarina Strogonoff de frango (Leite de Soja) (File de Frango) Sob.: Abacaxi</p>	<p>Arroz Isca de frgado Abobrinha refogada com tomate Purê de batata (Leite de Soja e sem margarina) Sob.: Melancia</p>	<p>Arroz Peixe cozido Salada de chuchu e beterraba com cheiro verde</p> <p>Sob.: TANGERINA</p>
4ª feira	<p>Frango Assado (Coxa e sobrecoxa) Abobrinha ao molho branco (Leite de soja e sem margarina) Salada de Tomate</p> <p>Sob.: Banana</p>	<p>Arroz Omelete (cabola, tomate e espinafre) Quibebe (abóbora)</p> <p>Sob.: Pera</p>	<p>Arroz Vaca atolada (Pá inteira com alpin) Agrião Cozido</p> <p>Sob.: TANGERINA</p>	<p>Arroz Salpicão (file de frango desfiado, cabola, tomate, cenoura, vagem, batata-palha) (creme de soja) Sob.: TANGERINA</p>	<p>Arroz Batata doce, cenoura repolho e pá inteira)</p> <p>Sob.: Banana</p>
5ª feira	<p>Feijão Arroz Polenta Couve refogada Carne moída ao Sugo</p> <p>Sob.: Maça</p>	<p>Feijão Arroz Moqueca de Peixe (cabola, pimentão, coentro)</p> <p>Sob.: Melancia</p>	<p>Feijão Arroz Frango Cozido (Coxa e Sobrecoxa) Polenta Couve picada e refogada</p> <p>Sob.: Banana</p>	<p>Feijão Arroz Salpicão (file de frango desfiado, cabola, tomate, cenoura, vagem, batata-palha) (Coxa e sobrecoxa) Frango Assado</p> <p>Sob.: Laranja Pera</p>	<p>Feijão Arroz Frango ensopado (File de pato) com alpin</p> <p>Sob.: Abacaxi</p>
6ª feira	<p>Feijão Arroz Isca de Frango Salada de batata e cenoura</p> <p>Sob.: Pera</p>	<p>Feijão Arroz Risoto (arroz, cenoura, cabola, tomate, file de frango desfiado)</p> <p>Sob.: Doce de banana</p>	<p>Feijão Arroz Salada de cenoura e batata doce (picada e cozida)</p> <p>Sob.: Laranja Pera</p>	<p>Feijão Arroz Salada de Abóbora e Couve flor cozida</p> <p>Sob.: Melão</p>	<p>Feijão Arroz Sufle de legumes (ovos, tomate e cabola) (Leite de Soja e sem margarina)</p> <p>Sob.: Laranja Pera</p>

Responsável Lactosa
 Taline de Carvalho Braga - CRN 15181214
 Diálogo Lactose
 Nutricionista
 Responsável Semel Venâncio de Menezes CRN 17195517
 Larissa Carolina Fernandes Filho de Castro - CRN 20151146
 Leticia Resaúlio Braga - CRN 15100555
 Tainara de Oliveira e Sousa - CRN 18100446

Leticia Quintillo Braga
 Nutricionista
 CRN: 19100565

Laryssa de Castro
 Nutricionista
 CRN 20101146

Tainara de Oliveira
 Nutricionista
 CRN 4-18100446





ESTADO DO RIO DE JANEIRO
Prefeitura Municipal de Mangaratiba
Secretaria Municipal de Educação, Esporte e Lazer
Diretoria de Nutrição

CARDAPIO 2020/2021 ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA LANCHE - 2 ANOS A 3 ANOS 11 MESES

	1º Semana	2º Semana	3º Semana	4º Semana	5º Semana
2ª feira	Biscoito água e sal (sem lactose) Vitaminina de abacate (Leite de Soja)	Biscoito maria (sem lactose) Café com leite (Leite de Soja)	Biscoito cream-cracker (sem lactose) Achocolado sem lactose (Leite de Soja)	Biscoito rosquinha (chocolate) (sem lactose) Suco de abacaxi com hortelã	Bolo de banana (sem margarina e com leite de soja) Café com leite (Leite de Soja)
3ª feira	Bolo de laranja (sem margarina e sem leite) Café com leite (Leite de Soja)	Biscoito cream-cracker (sem lactose) Vitaminina de "A" (Abóbora) (Leite de Soja)	Biscoito maisena (sem lactose) Café com leite (Leite de Soja)	Mingau de maisena (Leite de Soja)	Biscoito cream-cracker (sem lactose) Achocolado sem lactose (Leite de Soja)
4ª feira	Biscoito cream-cracker (sem lactose) Leite caramelizado (Leite de Soja)	Mingau de chocolate (Leite de Soja)	Biscoito água e sal (sem lactose) Vitaminina de mamão (Leite de Soja)	Biscoito maisena (sem lactose) Café com leite (Leite de Soja)	Biscoito rosquinha (leite) (sem lactose) Suco de laranja
5ª feira	Biscoito rosquinha (leite) (sem lactose) Suco de melancia	Biscoito água e sal (sem lactose) Vitaminina de banana com aveia (Leite de Soja)	Bolo de fubá (sem margarina e com leite de soja) Café com leite (Leite de Soja)	Biscoito cream-cracker (sem lactose) Suco de limão	Salada de Frutas com aveia (Banana, Mamão, maçã)
6ª feira	Mingau de maisena (sem lactose) (Leite de Soja)	Bolo de cenoura (sem margarina e sem leite) Café com leite (Leite de Soja)	Mingau de aveia (Leite de Soja)	Biscoito maria (sem lactose) Vitaminina de Banana (Leite de Soja)	Biscoito água e sal (sem lactose) Café com leite (Leite de Soja)

Responsável Técnica

Bárbara de Carvalho Rocha - CRN:15181218

Quênia Têrceiro

Bianca Tasso dos Santos Vasques de Matos - CRN:13100687

Laryssa Cristina Fernandes Filho de Castro - CRN: 20101146

Leticia Ramalho Braga - CRN: 15100565

Tamires de Oliveira e Souza - CRN: 18100446

Leticia Ramalho Braga
Nutricionista
CRN: 15100565



Laryssa Castro
Nutricionista
CRN: 20101146

Bruna Vasques
Nutricionista
CRN: 413100567

Tamires Oliveira
Nutricionista
CRN: 18100446



ESTADO DO RIO DE JANEIRO
Prefeitura Municipal de Mangaratiba
Secretaria Municipal de Educação, Esporte e Lazer
Diretoria de Nutrição

CARDÁPIO 2020/2021 ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA JANTAR - 2 ANOS A 3 ANOS 11 MESES

	1º Semana	2º Semana	3º Semana	4º Semana	5º Semana
2ª feira	Sopa de abóbora e inhame carne desfiada (músculo) Sob.: Banana	Sopa de Legumes (aipim, abóbora, cenoura, repolho, couve e massinha) Frango desfiado (Filet de Frango) Sob.: Melancia	Caldo verde (inhame, couve) Frango desfiado (Filet de Frango) Sob.: Mamão	Polenta couve picada carne desfiada (carne moída) Sob.: Melão	Sopa de inhame (couve e inhame) Frango desfiado (Filet de Frango) Sob.: Banana
3ª feira	Sopa de feijão (massinha, batata inglesa, cenoura) Frango desfiado (Filet de Frango) Sob.: Pera	Caldo verde com batata e couve carne desfiada (músculo) Sob.: Laranja Lima	Polenta com carne moída e agrião Sob.: Melão	Sopa de legumes (inhame, batata baroa, abóbora) Frango desfiado (Filet de Frango) Sob.: Maçã	Caldo de aipim Carne moída Sob.: Laranja Lima
4ª feira	Caldo de Aipim (Aipim, couve picada) carne desfiada (pá picada) Sob.: Laranja Lima	Sopa de Inhame (inhame e couve) Frango desfiado (Filet de Frango) Sob.: Maçã	Sopa de feijão (massinha, batata inglesa, cenoura, baterraba) Frango desfiado (Filet de Frango) Sob.: Laranja Lima	Caldo verde (batata inglesa, brócolis) carne desfiada (músculo) Sob.: Banana	Sopa de ervilha (Batata, cenoura) Frango desfiado (Filet de Frango) Sob.: Mamão
5ª feira	Sopa de legumes (Batata doce, chuchu, cenoura abóbora, inhame e couve picada) Frango desfiado (Filet de Frango) Sob.: Melão	Canjiquinha amarela Carne moída Sob.: Mamão	Sopa de inhame (inhame, cenoura) carne desfiada (músculo) Sob.: Pera	Canjica (arroz, batata inglesa, cenoura, hortelã) Frango desfiado (Filet de Frango) Sob.: Mamão	Caldo verde com batata, couve picada Carne desfiada (Pá Picada) Sob.: Melancia
6ª feira	Polenta com e agrião carne moída Sob.: Maçã	Caldo de abóbora (espinafre e abóbora) Frango desfiado (Filet de Frango) Sob.: Melão	Canjica (arroz, batata inglesa, cenoura, hortelã) Frango desfiado (Filet de Frango) Sob.: Banana	Canjiquinha amarela carne moída Sob.: Pera	Sopa de legumes (chuchu, cenoura, batata doce cará, repolho e couve) Frango desfiado (Filet de Frango) Sob.: Maçã

Responsável Técnica
Dulaine de Carvalho Rocha - CRN-15101278

Quênia Têcnico
Bruna Beira dos Santos Vasques da Mota - CRN-13106681
Laryssa Cristina Fernandes Filho de Castro - CRN-20101146
Laelia Ramalho Braga - CRN-19100955
Tamires de Oliveira e Souza - CRN-18100446

Leticia Ramalho Braga
Nutricionista
CRN: 19100565

Dulaine de Carvalho Rocha
Nutricionista
CRN-15101278

Laryssa Castro
Nutricionista
CRN-20101146

Bruna Vasques
Nutricionista
CRN-413100567

Tamires Oliveira
Nutricionista
CRN-418100446



CARDÁPIO 2020/2021 ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA DESJEJUM - EDUCAÇÃO INFANTIL

	1º Semana	2º Semana	3º Semana	4º Semana	5º Semana
2ª feira	Mingau de aveia (Leite de Soja)	Biscoito água e sal (sem lactose) Vitamina de Banana (Leite de Soja)	Biscoito maria (sem lactose) Leite caramelizado (Leite de Soja)	Mingau de chocolate (Leite de Soja)	Biscoito rosquinha (chocolate) (sem lactose) Vitamina de mamão (Leite de Soja)
3ª feira	Biscoito cream-cracker (sem lactose) Vitamina de Mamão com aveia (Leite de Soja)	Biscoito rosquinha (chocolate) (sem lactose) Café com leite (Leite de Soja)	Biscoito água e sal (sem lactose) Vitamina de abacate (Leite de Soja)	Biscoito rosquinha (leite)(sem lactose) Vitamina de Maçã (Leite de Soja)	Mingau de maisena (Leite de Soja)
4ª feira	Biscoito Maisena (sem lactose) Café com leite (Leite de Soja)	Biscoito Maria (sem lactose) Leite com baunilha (Leite de Soja)	Biscoito rosquinha (leite) (sem lactose) Café com leite (Leite de Soja)	Biscoito cream-cracker (sem lactose) Achiocolado sem lactose (Leite de Soja)	Biscoito água e sal (sem lactose) Café com leite (Leite de Soja)
5ª feira	Biscoito água e sal (sem lactose) Vitamina de abacate (Leite de Soja)	Biscoito cream-cracker (sem lactose) Vitamina de Maçã (Leite de Soja)	Mingau de cremogema (Leite de Soja)	Biscoito maria (sem lactose) Vitamina de Banana com aveia (Leite de Soja)	Biscoito maisena (sem lactose) Leite caramelizado (Leite de Soja)
6ª feira	Biscoito maria (sem lactose) Leite com baunilha (Leite de Soja)	Mingau de aveia (Leite de Soja)	Biscoito cream-cracker (sem lactose) Vitamina de mamão (Leite de Soja)	Biscoito rosquinha (chocolate) (sem lactose) Leite caramelizado (Leite de Soja)	Biscoito cream-cracker (sem lactose) Vitamina de abacate (Leite de Soja)

Responsável Técnica

Daniela de Carvalho Pinha - CRN:15101278

Quinto, Tâncio

Bruna Souza dos Santos Viveques de Mattos - CRN:13100687

Lorrayne Carolina Fernandes Filho de Castro - CRN: 20101146

Letícia Ramalho Braga - CRN: 19100565

Tamires Oliveira e Souza - CRN: 18100446

Letícia Ramalho Braga
 Nutricionista
 CRN: 19100565

(Handwritten signature)
 Daniella de Carvalho Pinha
 Nutricionista
 CRN: 15101278

Larissa Castro
 Nutricionista
 CRN 20101146

Bruna Viveques
 Nutricionista
 CRN:13100687

Tamires Oliveira
 Nutricionista
 CRN 418100446



ESTADO DO RIO DE JANEIRO
 Prefeitura Municipal de Mangaratiba
 Secretaria Municipal de Educação, Esporte e Lazer
 Diretoria de Nutrição

CARDÁPIO 2020/2021 ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA ALMOÇO - EDUCAÇÃO INFANTIL - Fevereiro/ Setembro/ Outubro/ Novembro / Dezembro

	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana	5ª Semana
2ª feira	<p>Feijão Arroz Ovos mexidos (cebola e orégano) Farofa de Cenoura sem margarina Betreraba com chiero verde</p> <p>Sob.: Melão Feijão</p>	<p>Feijão Arroz Jardineira de legumes com carne moída (vagem e cenoura)</p> <p>Sob.: Maça Feijão</p>	<p>Feijão Arroz Macarrão ao molho de tomate Ovo Cozido Duque de Abobora e chuchu</p> <p>Sob.: Pera Feijão</p>	<p>Feijão Arroz Salada de Inhame e cenoura cozido com chiero verde</p> <p>Sob.: Maça Feijão</p>	<p>Feijão Arroz Carne seca acobolada Quibebe (abobora)</p> <p>Sob.: Pera Feijão</p>
3ª feira	<p>Arroz Colorido (Cenoura, milho, ervilha e batata palha) Strogonoff de carne (Pa picada) (Leite de soja)</p> <p>Sob.: Laranja Pera Feijão</p>	<p>Arroz Frango cozido (file de peito) Purê de Inhame (Leite de Soja e sem margarina) Betreraba cozida com chiero verde</p> <p>Sob.: Banana Feijão</p>	<p>Arroz com cenoura Batata Soule sem margarina Strogonoff de frango (Leite de Soja) (File de Frango)</p> <p>Sob.: Abacaxi Feijão</p>	<p>Arroz Isca de frgado Abobrinha refogada com tomate Purê de batata (Leite de soja e sem margarina)</p> <p>Sob.: Melancia Feijão</p>	<p>Arroz Peixe cozido Salada de chuchu e beterraba com chiero verde</p> <p>Sob.: Doce de abobora Feijão</p>
4ª feira	<p>Frango Assado (Coxa e sobrecoxa) Abobrinha ao molho branco (Leite de soja e sem margarina) Salada de Tomate</p> <p>Sob.: Banana Feijão</p>	<p>Omelete (cebola, tomate e espinafre) Quibebe (abobora)</p> <p>Sob.: Pera Feijão</p>	<p>Vaca alolada (Pa inteira com alpin) Agrido Cozido</p> <p>Sob.: Melancia Feijão</p>	<p>Salpicão (file de frango desfiado, cebola, tomate, cenoura, vagem, batata-palha) (creme de soja)</p> <p>Sob.: Mamão Feijão</p>	<p>Arroz Frango ensopado (File de peito) com alpin (Batata doce, cenoura repolho e pá inteira)</p> <p>Sob.: Banana Feijão</p>
5ª feira	<p>Feijão Arroz Polenta Couve refogada Carne moída ao Suço</p> <p>Sob.: Maça Feijão</p>	<p>Moqueca de Peixe (cebola, pimentão, coentro)</p> <p>Sob.: Melancia Feijão</p>	<p>Frango Cozido (Coxa e Sobrecoxa) Polenta Couve picada e refogada</p> <p>Sob.: Banana Feijão</p>	<p>Arroz Carne Assada (Pa inteira) Farofa de Couve sem margarina Molho à campinha</p> <p>Sob.: Laranja Pera Feijão</p>	<p>Arroz Frango Assado (Coxa e sobrecoxa)</p> <p>Sob.: Abacaxi Feijão</p>
6ª feira	<p>Feijão Arroz Isca de Frango (File de Frango) Selada de batata e cenoura</p> <p>Sob.: Pera</p>	<p>Feijão Arroz Risoto (arroz, cenoura, cebola, tomate, file de frango desfiado)</p> <p>Sob.: Doce de banana</p>	<p>Feijão Arroz Fogado acobolado</p> <p>Sob.: Laranja Pera</p>	<p>Feijão Arroz Salada de cenoura e batata doce (picada e cozida)</p> <p>Sob.: Melão</p>	<p>Feijão Arroz Sulê de legumes (ovos, tomate e cebola) Creme de espinafre (Leite de soja e sem margarina)</p> <p>Sob.: Laranja Pera</p>

Batistoni Tiziane
 Diária de Laranjeira Pinda - CRN: 15191715

Danieli Leônico
 Cozinha da Santa Virgínia do Bairro CRN: 13190957
 Larissa Cleide Fernandes Filho do Campo - CRN: 2019116
 Leticia Romalho Braga - CRN: 19100565
 Taisiane de Oliveira e Simões - CRN: 18100186

Leticia Romalho Braga
 Nutricionista
 CRN: 19100565

Taisiane de Oliveira e Simões
 Nutricionista
 CRN: 18100186

Larissa Castro
 Nutricionista
 CRN: 20101146

Danielle Rosa
 Nutricionista
 CRN: 15191715



CARDÁPIO 2020/2021 ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA ALMOÇO - EDUCAÇÃO INFANTIL - Safra: Março / Abril / Maio

	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana	5ª Semana
2ª feira	<p>1ª Semana</p> <p>Feijão Arroz</p> <p>Ovos mexidos (cebola e orégano)</p> <p>Farofa de Cenoura sem margarina</p> <p>Baterraba com chieiro verde</p> <p>Sob.: Melão</p> <p>Feijão</p>	<p>2ª Semana</p> <p>Feijão Arroz</p> <p>Jardineira de legumes com carne moída</p> <p>(vagem e cenoura)</p> <p>Sob.: Maçã</p> <p>Feijão</p>	<p>3ª Semana</p> <p>Feijão Arroz</p> <p>Macarão ao molho de tomate</p> <p>Ovo Cozido</p> <p>Duque de Abobora e chuchu</p> <p>Sob.: Pera</p> <p>Feijão</p>	<p>4ª Semana</p> <p>Feijão Arroz</p> <p>Ovos mexidos (cebola e orégano)</p> <p>Salada de Inhame e cenoura cozido com chieiro verde</p> <p>Sob.: Maçã</p> <p>Feijão</p>	<p>5ª Semana</p> <p>Feijão Arroz</p> <p>Carne seca acobalada</p> <p>Quibebe (abobora)</p> <p>Sob.: Pera</p> <p>Feijão</p>
3ª feira	<p>1ª Semana</p> <p>Arroz</p> <p>Arroz Colorido (Cenoura, milho ervilha e batata palha)</p> <p>Stroganoff de carne (Pa picada)</p> <p>(Leite de soja)</p> <p>Sob.: CAQUI</p> <p>Feijão</p>	<p>2ª Semana</p> <p>Arroz</p> <p>Frango cozido (file de peito)</p> <p>Purê de Inhame (Leite de Soja e sem margarina)</p> <p>Baterraba cozida com chieiro verde</p> <p>Sob.: CAQUI</p> <p>Feijão</p>	<p>3ª Semana</p> <p>Arroz</p> <p>Arroz com cenoura</p> <p>Batata Soule sem margarina</p> <p>Stroganoff de frango (Leite de Soja)</p> <p>(File de Frango)</p> <p>Sob.: Abacaxi</p> <p>Feijão</p>	<p>4ª Semana</p> <p>Arroz</p> <p>Isca de frigado</p> <p>Abobrinha refogada com tomate</p> <p>Purê de batata (leite de Soja e sem margarina)</p> <p>Sob.: Melancia</p> <p>Arroz</p>	<p>5ª Semana</p> <p>Arroz</p> <p>Arroz</p> <p>Salada de chuchu e baterraba com chieiro verde</p> <p>Sob.: CAQUI</p> <p>Feijão</p>
4ª feira	<p>1ª Semana</p> <p>Arroz</p> <p>Frango Assado (Coxa e sobrecoxa)</p> <p>Abobrinha ao molho branco (Leite de soja e sem margarina)</p> <p>Salada de Tomate</p> <p>Sob.: Banana</p> <p>Feijão</p>	<p>2ª Semana</p> <p>Arroz</p> <p>Omelete (cebola, tomate e espinafre)</p> <p>Quibebe (abobora)</p> <p>Sob.: Pera</p> <p>Feijão</p>	<p>3ª Semana</p> <p>Arroz</p> <p>Arroz</p> <p>Veja atolada (Pa inteira com alpin)</p> <p>Agrião Cozido</p> <p>Sob.: CAQUI</p> <p>Feijão</p>	<p>4ª Semana</p> <p>Arroz</p> <p>Salpicão (file de frango desfiado, cebola, tomate, cenoura, vagem, batata-palha)</p> <p>(creme de soja)</p> <p>Sob.: CAQUI</p> <p>Arroz</p>	<p>5ª Semana</p> <p>Arroz</p> <p>Arroz</p> <p>Arroz com brócolis</p> <p>Frango ensopado (File de peito) com alpin</p> <p>Sob.: Banana</p> <p>Feijão</p>
5ª feira	<p>1ª Semana</p> <p>Feijão Arroz</p> <p>Polenta</p> <p>Couve refogada</p> <p>Carne moída ao Stugo</p> <p>Sob.: Maçã</p> <p>Feijão</p>	<p>2ª Semana</p> <p>Feijão Arroz</p> <p>Moqueca de Peixe (cebola, pimentão, coentro)</p> <p>Sob.: Melancia</p> <p>Feijão</p>	<p>3ª Semana</p> <p>Feijão Arroz</p> <p>Frango Cozido (Coxa e Sobrecoxa)</p> <p>Polenta</p> <p>Couve picada e refogada</p> <p>Sob.: Banana</p> <p>Feijão</p>	<p>4ª Semana</p> <p>Feijão Arroz</p> <p>Frango Assado (Coxa e sobrecoxa)</p> <p>Farofa de Couve sem margarina</p> <p>Molho à campanha</p> <p>Sob.: Laranja Pera</p> <p>Feijão</p>	<p>5ª Semana</p> <p>Feijão Arroz</p> <p>Sufê de legumes (ovos, tomate e cebola)</p> <p>Creme de espinafre</p> <p>(Leite de Soja e sem margarina)</p> <p>Sob.: Abacaxi</p> <p>Feijão</p>
6ª feira	<p>1ª Semana</p> <p>Feijão Arroz</p> <p>Isca de Frango (File de Frango)</p> <p>Soletá de batata e cenoura</p> <p>Sob.: Pera</p>	<p>2ª Semana</p> <p>Feijão</p> <p>Risoto (arroz, cenoura, cebola tomate, file de frango desfiado)</p> <p>Sob.: Doce de banana</p>	<p>3ª Semana</p> <p>Feijão Arroz</p> <p>Figado acobalado</p> <p>Salada de cenoura e batata doce (picada e cozida)</p> <p>Sob.: Laranja Pera</p>	<p>4ª Semana</p> <p>Feijão Arroz</p> <p>Frango Assado (Coxa e sobrecoxa)</p> <p>Salada de Abobora e Couve flor cozida</p> <p>Sob.: Melão</p>	<p>5ª Semana</p> <p>Feijão Arroz</p> <p>Sufê de legumes (ovos, tomate e cebola)</p> <p>Creme de espinafre</p> <p>(Leite de Soja e sem margarina)</p> <p>Sob.: Laranja Pera</p>

Recebevidor: Izabela
 Oliveira do Cavallho Bisca - CRN: 15101218

Graciela, Isidoro
 Bruna Soares dos Santos Vazquez de Moraes - CRN: 13100567
 Larissa Gabriela Fernandes Filhos de Castro - CRN: 20101116
 Leticia Ramalho Dunga - CRN: 19100565
 Tainara de Oliveira e Souza - CRN: 18100166

Leticia Ramalho Braga
 Nutricionista
 CRN: 19100565

Família Oliveira
 Nutricionista
 CRN: 20101116

Laryssa Castro
 Nutricionista
 CRN: 20101116

Danielle Rocha
 Nutricionista
 CRN: 19100565



ESTADO DO RIO DE JANEIRO
 Prefeitura Municipal de Mangaratiba
 Secretaria Municipal de Educação,
 Esporte e Lazer
 Diretoria de Nutrição

CARDÁPIO 2020/2021

ALERGIA A PROTEÍNA DO LEITE DE VACA
 DESJEJUM - INTEGRAL

	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana	5ª Semana
2ª feira	Mingau de milho (Leite de Soja)	Biscoito água e sal (sem lactose) Achofrado sem lactose (Leite de Soja)	Biscoito maria (sem lactose) Leite caramelizado (Leite de Soja)	Mingau de chocolate (Leite de Soja)	Biscoito maria (sem lactose) Leite com baunilha (Leite de Soja)
3ª feira	Biscoito cream-cracker (sem lactose) Leite caramelizado (Leite de Soja)	Biscoito rosquinha (chocolate) (sem lactose) Café com leite (Leite de Soja)	Biscoito água e sal (sem lactose) Achofrado sem lactose (Leite de Soja)	Biscoito cream-cracker(sem lactose) Café com leite (Leite de Soja)	Mingau de milho (Leite de Soja)
4ª feira	Biscoito rosquinha (leite) (sem lactose) Café com leite (Leite de Soja)	Biscoito milho (sem lactose) Leite com baunilha (Leite de Soja)	Biscoito rosquinha (chocolate) (sem lactose) Café com leite (Leite de Soja)	Biscoito cream-cracker (sem lactose) Leite com baunilha (Leite de Soja)	Biscoito água e sal (sem lactose) Leite caramelizado (Leite de Soja)
5ª feira	Biscoito água e sal (sem lactose) Achofrado sem lactose (Leite de Soja)	Biscoito cream-cracker (sem lactose) Leite caramelizado (Leite de Soja)	Mingau de cremograma (Leite de Soja)	Biscoito maria (sem lactose) Leite com baunilha (Leite de Soja)	Biscoito milho (sem lactose) Leite com baunilha (Leite de Soja)
6ª feira	Biscoito maria (sem lactose) Leite com baunilha (Leite de Soja)	Mingau de aveia (Leite de Soja)	Biscoito cream-cracker (sem lactose) Leite com baunilha (Leite de Soja)	Biscoito rosquinha (chocolate) (sem lactose) Leite caramelizado (Leite de Soja)	Biscoito cream-cracker (sem lactose) Achofrado sem lactose (Leite de Soja)

Ricsonival Teixeira
 Nutricionista
 CRN-15192715

Guilherme Toledo
 Dietista
 Rua Santa Rosa, 1309667
 Bairro Santa Rosa, Mangaratiba, RJ - CEP: 20111-6
 Telefone: (21) 31060555
 E-mail: guilherme@nutricao.com.br

Leticia Ramalho Braga
 Nutricionista
 CRN: 19400565



Laryssa Castro
 Nutricionista
 CRN: 431146

Bryann Marques
 Nutricionista
 CRN: 43100567

Tamires Oliveira
 Nutricionista
 CRN: 43100567



ESTADO DO RIO DE JANEIRO
 Prefeitura Municipal de Mangaratiba
 Secretaria Municipal de Educação, Esporte e Lazer
 Diretoria de Nutrição

CARDÁPIO 2020/2021

ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA
 Dezembro

COLAÇÃO - INTEGRAL - Fevereiro / Setembro / Outubro / Novembro /

	1º Semana	2º Semana	3º Semana	4º Semana	5º Semana
2ª feira	MAÇÃ	PERA	MAÇÃ	PERA	MAÇÃ
3ª feira	BANANA	MAMÃO	BANANA	MAMÃO	BANANA
4ª feira	PERA	MELANCIA	MELÃO	MELANCIA	MELÃO
5ª feira	LARANJA PERA	MAÇÃ	LARANJA PERA	MAÇÃ	LARANJA PERA
6ª feira	MAMÃO	LARANJA PERA	MAMÃO	LARANJA PERA	MAMÃO

Responsável: Leticia

Dulcineia de Carvalho Rodas - CRN:15161218

Qualificação: Sônia Vasques de Mendonça - CRN:1310657

Luiza Maria dos Santos - CRN: 2010176

Larissa Ciríaca Fernandes Filho de Castro - CRN: 2010176

Leticia Ramalho Braga - CRN: 19100565

Tamires de Oliveira e Souza - CRN: 19100465

Leticia Ramalho Braga
 Nutricionista
 CRN: 19100565

Dulcineia de Carvalho Rodas
 Nutricionista
 CRN: 15161218

Larissa Ciríaca
 Nutricionista
 CRN: 2010176

Sônia Vasques de Mendonça
 Nutricionista
 CRN: 1310657

Tamires de Oliveira e Souza
 Nutricionista
 CRN: 19100465



ESTADO DO RIO DE JANEIRO
 Prefeitura Municipal de Mangaratiba
 Secretaria Municipal de Educação, Esporte e Lazer
 Diretoria de Nutrição

CARDÁPIO 2020/2021

ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA

COLAÇÃO - INTEGRAL - Safra Caqui: Março / Abril / Maio

	1º Semana	2º Semana	3º Semana	4º Semana	5º Semana
2ª feira	CAQUI	PERA	MAÇÃ	PERA	MAÇÃ
3ª feira	BANANA	MAMÃO	BANANA	CAQUI	BANANA
4ª feira	PERA	CAQUI	MELÃO	MELANCIA	MELÃO
5ª feira	LARANJA PERA	MAÇÃ	CAQUI	MAÇÃ	CAQUI
6ª feira	MAMÃO	LARANJA PERA	MAMÃO	LARANJA PERA	MAMÃO

Responsável Técnica

Daniela de Carvalho Rocha - CRN: 15101218
 Dângelo Estêvão
 Rúbia Tereza dos Santos Vasques de Mendonça - CRN: 13108657
 Laryssa Carolina Fernandes Filho de Camargo - CRN: 20101146
 Leticia Ramalho Braga - CRN: 19105565
 Teresinha de Oliveira e Souza - CRN: 18109446

Leticia Ramalho Braga
 Nutricionista
 CRN: 19105565

BRUNA VIEIRA
 Nutricionista
 CRN: 413100567

Carissa de Oliveira
 Nutricionista
 CRN: 10101146

Tamires Oliveira
 Nutricionista
 CRN: 4-18100446



ESTADO DO RIO DE JANEIRO
 Prefeitura Municipal de Mangaratiba
 Secretaria Municipal de Educação, Esporte e Lazer
 Diretoria de Nutrição

CARDÁPIO 2020/2021

ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA

COLAÇÃO - INTEGRAL - Safra Tangerina: Junho / Julho / Agosto

	1º Semana	2º Semana	3º Semana	4º Semana	5º Semana
2ª feira	TANGERINA	PERA	MAÇÃ	PERA	MAÇÃ
3ª feira	BANANA	MAMÃO	BANANA	TANGERINA	BANANA
4ª feira	PERA	TANGERINA	MELÃO	MELANCIA	MELÃO
5ª feira	LARANJA PERA	MAÇÃ	TANGERINA	MAÇÃ	TANGERINA
6ª feira	MAMÃO	LARANJA PERA	MAMÃO	LARANJA PERA	MAMÃO

Responsável Técnica

Dalaine do Carmo Rocha - CRM:15161216

Giulio Deleise

Bruna Vasques da Mota - CRM:13100567

Leiny Cristina Fernandes Filho da Costa - CRM: 20101146

Leticia Ramalho Braga - CRM: 191100565

Tamires de Oliveira e Souza - CRM: 11100146

Leticia Ramalho Braga
 Nutricionista
 CRN: 191100565

Bruna Vasques
 Nutricionista
 CRN: 13100567



Letícia Ramalho Braga
 Nutricionista
 CRN: 191100565

Bruna Vasques
 Nutricionista
 CRN: 13100567

Tamires de Oliveira e Souza
 Nutricionista
 CRN: 11100146

Tamires de Oliveira e Souza
 Nutricionista
 CRN: 11100146



ESTADO DO RIO DE JANEIRO
Prefeitura Municipal de Mangaratiba
Secretaria Municipal de Educação, Esporte e Lazer
Diretoria de Nutrição

CARDÁPIO 2020/2021

ALERGIA A PROTEÍNA DO LEITE DE VACA ALMOÇO - INTEGRAL - Fevereiro/ Setembro/ Outubro/ Novembro / Dezembro

	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana	5ª Semana
2ª feira	Ovos mexidos (cabola e orégano) Farofa de Cenoura sem margarina Betraraba com cheiro verde Sob.: Melão Feijão	Jardineira de legumes com carne moída (vagem e cenoura) Sob.: Maçã Feijão	Macarrão ao molho de tomate Ovo Cozido Duque de Abóbora e chuchu Sob.: Pera Feijão	Salada de Inhame e cenoura cozido com cheiro verde Sob.: Maçã Feijão	Carne seca acebolada Quibabe (abóbora) Sob.: Pera Feijão
3ª feira	Arroz Colorido (Cenoura, milho, ervilha e batata palha) Stroganoff de carne (Pá picada) (Leite de soja) Sob.: Laranja Pera Feijão	Frango cozido (file de peixe) Purê de inhame (Leite de Soja e sem margarina) Betraraba cozida com cheiro verde Sob.: Banana Feijão	Arroz com cenoura Batata Soulé sem margarina Stroganoff de frango (Leite de Soja) (File de Frango) Sob.: Abacaxi Feijão	Abobrinha refogada com tomate Purê de batata (Leite de soja e sem margarina) Sob.: Melancia Feijão	Salada de chuchu e beterraba com cheiro verde Sob.: Doce de abóbora Feijão
4ª feira	Frango Assado (Coxa e sobrecoxa) Abobrinha ao molho branco (Leite de soja e sem margarina) Salada de Tomate Sob.: Banana Feijão	Omelete (cabola, tomate e espinafre) Quibabe (abóbora) Sob.: Pera Feijão	Vaca atolada (Pá inteira com alpin) Agrão Cozido Sob.: Melancia Feijão	Salpicão (file de frango desfiado, cabola, tomate, cenoura, vagem, batata-palha) (creme de soja) Sob.: Mamão Feijão	Arroz com brócolis Frango ensopado (File de peixe) com alpin Sob.: Banana Feijão
5ª feira	Couve refogada Carne moída ao Sugo Sob.: Maçã Feijão	Moqueca de Peixe (cabola, pimentão, coentro) Sob.: Melancia Feijão	Frango Cozido (Coxa e Sobrecoxa) Couve picada e refogada Sob.: Banana Feijão	Frango Assado (Coxa e sobrecoxa) Molho à campânha Sob.: Laranja Pera Feijão	Salte de legumes (cova, tomate e cabola) Creme de espinafre (Leite de Soja e sem margarina) Feijão
6ª feira	Isca de Frango File de Frango Seleira de batata e cenoura Sob.: Pera	Risoto (arroz, cenoura, cabola, tomate, file de frango desfiado) Sob.: Doce de banana	Filegado acebolado Salada de cenoura e batata doce (picada e cozida) Sob.: Laranja Pera	Salada de Abóbora e Couve flor cozida Sob.: Melão	

Representante Escolar
Quilme de Cavallotti Rocha - CMA 15389728

Quilme de Cavallotti Rocha - CMA 15389728
Bianca Maria dos Santos Vitorino de Moraes - CRM 13100282
Laryssa Castro Fernandes - Fono de Cadeo - CRM 20011185
Laila de Oliveira Braga - CRM 15100285
Fátima de Oliveira e Sousa - CRM 15100282

Ramálho Braga
Nutricionista
CRM: 19100565

Tamires Oliveira
Nutricionista
CRM: 4-1810046

Laryssa Castro
Nutricionista
CRM: 20101146

Dalora Rocha
Nutricionista
CRM: 20101228



ESTADO DO RIO DE JANEIRO
 Prefeitura Municipal de Mangaratiba
 Secretaria Municipal de Educação, Esporte e Lazer
 Diretoria de Nutrição

CARDÁPIO 2020/2021

ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA ALMOÇO - INTEGRAL - Salta Caqui: Março / Abril / Maio

	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana	5ª Semana
2ª feira	<p>1ª Semana</p> <p>Feijão Arroz Ovos mexidos (cabola e oreghano) Farinha de Cenoura sem margarina Baterraba com cheiro verde</p> <p>Sob.: Maísto</p>	<p>2ª Semana</p> <p>Feijão Arroz Jardineira de legumes com carne moída (vagem e cenoura)</p> <p>Sob.: Maíço</p>	<p>3ª Semana</p> <p>Feijão Macarrão ao molho de tomate Ovo Cozido Duque de Abóbora e chuchu</p> <p>Sob.: Pera</p>	<p>4ª Semana</p> <p>Feijão Arroz Ovos mexidos (cabola e oreghano) Salada de inhame e cenoura cozido com cheiro verde</p> <p>Sob.: Maíço</p>	<p>5ª Semana</p> <p>Feijão Arroz Carne seca acebolada Quibebe (abóbora)</p> <p>Sob.: Pera</p>
3ª feira	<p>Arroz Colorido (Cenoura, milho, ervilha e batata palha) Strogonoff de carne (Pá picada) (Leite de soja)</p> <p>Sob.: CAQUI</p>	<p>Arroz Frango cozido (filé de peito) Purê de Inhame (Leite de Soja e sem margarina) Baterraba cozida com cheiro verde</p> <p>Sob.: CAQUI</p>	<p>Arroz Batata com cenoura Batata Soufflé sem margarina Strogonoff de frango (Leite de Soja) (Filé de Frango)</p> <p>Sob.: Abacaxi</p>	<p>Arroz Isca de filado Abobrinha refogada com tomate Purê de batata (Leite de Soja e sem margarina)</p> <p>Sob.: Melancia</p>	<p>Arroz Paive cozido Salada de chuchu e baterraba com cheiro verde</p> <p>Sob.: CAQUI</p>
4ª feira	<p>Frango Assado (Coxa e sobrecoxa) Abobrinha ao molho branco (Leite de soja e sem margarina) Salada de Tomate</p> <p>Sob.: Banana</p>	<p>Omelete (cabola, tomate e espinafre) Quibebe (abóbora)</p> <p>Sob.: Pera</p>	<p>Arroz Vaca atolada (Pá inteira com alpin) Agrião Cozido</p> <p>Sob.: CAQUI</p>	<p>Arroz Salpicão (filé de frango desfiado, cabola, inhame, cenoura, vagem, batata-palha) (creme de soja)</p> <p>Sob.: CAQUI</p>	<p>Arroz com brócolis Frango ensopado (Filé de peito) com alpin</p> <p>Sob.: Banana</p>
5ª feira	<p>Feijão Arroz Polenta Couve refogada Carne moída ao Sugo</p> <p>Sob.: Maíço</p>	<p>Feijão Arroz Pirão Moqueca de Peixe (cabola, pimentão, cenorro)</p> <p>Sob.: Melancia</p>	<p>Feijão Arroz Frango Cozido (Coxa e Sobrecoxa) Polenta Couve picada e refogada</p> <p>Sob.: Banana</p>	<p>Feijão Arroz Figado acebolado Salada de cenoura e batata doce (picada e cozida)</p> <p>Sob.: Laranja Pera</p>	<p>Feijão Arroz Frango Assado (Coxa e sobrecoxa) Salada de Abóbora e Couve flor cozida</p> <p>Sob.: Maísto</p>
6ª feira	<p>Feijão Arroz Isca de Frango (Filé de Frango) Salada de batata e cenoura</p> <p>Sob.: Pera</p>	<p>Feijão Rissoto (arroz, cenoura, cabola, tomate, filé de frango desfiado)</p> <p>Sob.: Doce de banana</p>	<p>Feijão Arroz Salada de cenoura e batata doce (picada e cozida)</p> <p>Sob.: Laranja Pera</p>	<p>Feijão Arroz Frango Assado (Coxa e sobrecoxa) Salada de Abóbora e Couve flor cozida</p> <p>Sob.: Maísto</p>	<p>Feijão Arroz Sulite de legumes (ovos, tomate e cabola) Creme de espinafre (Leite de Soja e sem margarina)</p> <p>Sob.: Laranja Pera</p>

Inesperantid Escolar

Endereço de Carnélio Boeira - CNM 15100218
 Dótila Leticia
 Social Baiana dos Santos Vasques de Moraes - CNM 15100567
 Larissa Cidreira Fernandes Filho de Castro - CNM 20101176
 Leticia Ramalho Braga - CNM 15100555
 Leticia Ramalho Braga - CNM 15100446
 Leticia de Oliveira - CNM 15100446

Leticia Ramalho Braga
 Nutricionista
 CRN: 15100565

Leticia Ramalho Braga
 Nutricionista
 CRN 4-18100446

Larissa Castro
 Nutricionista
 RN 20101146

Dilene Rorival
 Nutricionista
 CNM 15101218



CARDÁPIO 2020/2021 ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA ALMOÇO - INTEGRAL - Salsa Tangerina: Junho / Julho / Agosto

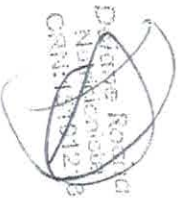
	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana	5ª Semana
2ª feira	<p>1ª Semana Feijão Arroz Ovos mexidos (cebola e orégano) Farofa de Cenoura sem margarina Baterraba com cheiro verde Sob.: Melão Feijão</p>	<p>2ª Semana Feijão Arroz Jardineira de legumes com carne moída (vacagem e cenoura) Sob.: Maçã Feijão</p>	<p>3ª Semana Feijão Macarrão ao molho de tomate Ovo Cozido Duque de Abóbora e chuchu Sob.: Pera Feijão</p>	<p>4ª Semana Feijão Arroz Ovos mexidos (cebola e orégano) Salada de inhame e cenoura cozido com cheiro verde Sob.: Maçã Feijão</p>	<p>5ª Semana Feijão Arroz Carne seca acobalada Quibebe (abóbora) Sob.: Pera Feijão</p>
3ª feira	<p>Arroz Colando (Cenoura, milho, ervilha e batata palha) Strogonoff de carne (Pá picada) (Leite de Soja) Sob.: TANGERINA Feijão</p>	<p>Arroz Frango cozido (file de peito) Purê de inhame (Leite de Soja e sem margarina) Baterraba cozida com cheiro verde Sob.: TANGERINA Feijão</p>	<p>Arroz com cenoura Batata Soule sem margarina Strogonoff de frango (Leite de Soja) (File de Frango) Sob.: Abacaxi Feijão</p>	<p>Arroz Isca de tilgado Abobrinha refogada com tomate Purê de batata (Leite de Soja e sem margarina) Sob.: Melancia Feijão</p>	<p>Arroz Peixe cozido Salada de chuchu e baterraba com cheiro verde Sob.: TANGERINA Arroz</p>
4ª feira	<p>Frango Assado (Coxa e sobrecoxa) Abobrinha ao molho branco (Leite de soja e sem margarina) Salada de tomate Sob.: Banana Feijão Arroz Polenta</p>	<p>Arroz Omelete (cebola, tomate e espinafre) Quibebe (abóbora) Sob.: Pera Feijão Arroz Pirão</p>	<p>Arroz Vacca abatada (Pá inteira com alpin) Agrião Cozido Sob.: TANGERINA Feijão</p>	<p>Arroz Salpicão (file de frango desfiado, cebola, tomate, cenoura, vagem, batata-palha) (creme de soja) Sob.: TANGERINA Feijão</p>	<p>Arroz com brócolis Frango ensopado (file de peito) Sob.: Banana Feijão</p>
5ª feira	<p>Couve refogada Carne moída ao Sugo Sob.: Maçã Feijão Arroz Isca de Frango</p>	<p>Moqueca de Peixe (cebola, pimentão, coentro) Sob.: Melancia Feijão Arroz Risoto (arroz, cenoura, cebola, tomate, file de frango desfiado)</p>	<p>Polenta Couve picada e refogada Sob.: Banana Feijão Arroz Figado acobalado</p>	<p>Farofa de Couve sem margarina Molho à campariha Sob.: Laranja Pera Feijão Arroz Frango Assado</p>	<p>Suflê de legumes (ovos, tomate e cebola) Creme de espinafre Sob.: Abacaxi Feijão Arroz</p>
6ª feira	<p>(File de Frango) Salada de batata e cenoura Sob.: Pera</p>	<p>Sob.: Doce de banana</p>	<p>Salada de cenoura e batata doce (picada e cozida) Sob.: Laranja Pera</p>	<p>Salada de Abóbora e Couve flor cozida Sob.: Melão</p>	<p>Sob.: Laranja Pera</p>

Biosensibilização
 Unidade de Curatela Receb.: CRM 11910/118
 Unidade Escolar
 Grêmio Infantil dos Santos, Vespere de Matão CRM 11908/21
 Unidade Escolar Fernandes Filho de Casato CRM 28011/16
 Unidade Escolar Dapim CRM 19105/55
 Unidade Escolar de Officinas e Soma CRM 18100/18

Letícia Ramalho Braga
 Nutricionista
 CRN: 19100565

Tamires Oliveira
 Nutricionista
 CRN 4-18100446

Laryssa Castro
 Nutricionista
 CRN 20101146





ESTADO DO RIO DE JANEIRO
 Prefeitura Municipal de Mangaratiba
 Secretaria Municipal de Educação, Esporte e Lazer
 Diretoria de Nutrição

CARDÁPIO 2020/2021 ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA LANCHE - INTEGRAL

	1º Semana	2º Semana	3º Semana	4º Semana	5º Semana
2ª feira	Biscoito água e sal (sem lactose) Vitaminas de abacaxi (Leite de Soja)	Biscoito maria (sem lactose) Café com leite (Leite de Soja)	Biscoito cream-cracker (sem lactose) Açocolado sem lactose (Leite de Soja)	Biscoito rosquinha (chocolate) (sem lactose) Suco de abacaxi com hortelã	Bolo de banana (sem margarina e com leite de soja) Café com leite (Leite de Soja)
3ª feira	Bolo de laranja (sem margarina e sem leite) Café com leite (Leite de Soja)	Biscoito cream-cracker (sem lactose) Vitaminas de "A" (Abóbora) (Leite de Soja)	Biscoito maisena (sem lactose) Café com leite (Leite de Soja)	Mingau de maisena (Leite de Soja)	Biscoito cream-cracker (sem lactose) Açocolado sem lactose (Leite de Soja)
4ª feira	Biscoito cream-cracker (sem lactose) Leite caramelizado (Leite de Soja)	Mingau de chocolate (Leite de Soja)	Biscoito água e sal (sem lactose) Vitaminas de mamão (Leite de Soja)	Biscoito maisena (sem lactose) Café com leite (Leite de Soja)	Biscoito rosquinha (leite) (sem lactose) Suco de laranja
5ª feira	Biscoito rosquinha (leite) (sem lactose) Suco de melancia	Biscoito água e sal (sem lactose) Vitaminas de banana com aveia (Leite de Soja)	Bolo de tubá (sem margarina e com leite de soja) Café com leite (Leite de Soja)	Biscoito cream-cracker (sem lactose) Suco de limão	Salaada de Frutas com aveia (Banana, Mamão, maçã)
6ª feira	Mingau de maisena (sem lactose) (Leite de Soja)	Bolo de cenoura (sem margarina e sem leite) Café com leite (Leite de Soja)	Mingau de aveia (Leite de Soja)	Biscoito maria (sem lactose) Vitaminas de banana (Leite de Soja)	Biscoito água e sal (sem lactose) Café com leite (Leite de Soja)

Responsável Técnica

Daniela de Carvalho Rocha - CRN: 15107218
 Guedes Tereza
 Brena Kamm dos Santos Vazquez de Mendonça - CRN: 13100681
 Larissa Cristina Fernandes Filho de Castro - CRN: 20101116
 Leticia Ramalho Braga - CRN: 15100255
 Tamires de Oliveira Castro - CRN: 18100446

Leticia Ramalho Braga
 Nutricionista
 CRN: 15100565



Larissa Castro
 Nutricionista
 CRN: 20101146

Bruna Marques
 Nutricionista
 CRN: 413100567

Tamires Oliveira Castro
 Nutricionista
 CRN: 18100446



ESTADO DO RIO DE JANEIRO
Prefeitura Municipal de Mangaratiba
Secretaria Municipal de Educação, Esportes e Lazer
Diretoria de Nutrição

CARDÁPIO 2020/20 Intolerância a lactose DESJEJUM - 4 MESES A 5 MESES

	1º Semana	2º Semana	3º Semana	4º Semana	5º Semana
2ª feira	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula sem lactose)	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula sem lactose)	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula sem lactose)	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula sem lactose)	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula sem lactose)
3ª feira	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula sem lactose)	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula sem lactose)	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula sem lactose)	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula sem lactose)	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula sem lactose)
4ª feira	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula sem lactose)	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula sem lactose)	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula sem lactose)	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula sem lactose)	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula sem lactose)
5ª feira	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula sem lactose)	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula sem lactose)	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula sem lactose)	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula sem lactose)	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula sem lactose)
6ª feira	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula sem lactose)	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula sem lactose)	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula sem lactose)	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula sem lactose)	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula sem lactose)

Responsável Técnica

Daniela de Carvalho Rocha -CRN-15101218

Duanda Técnica

Bruna Isaura dos Santos Vasques de Mattos -CRN-13100567

Larissa Cristiana Fernandes Filho de Castro - CRN- 20101146

Leticia Ramalho Braga -CRN : 19100565

Tamires de Oliveira e Souza -CRN :18100145

Leticia Ramalho Braga
Nutricionista
CRN: 19100565

Larissa Castro
Nutricionista
CRN: 20101146

Daniela Rocha
Nutricionista
CRN: 15101218

Bruna Vasques
Nutricionista
CRN: 13100567

Tamires Oliveira
Nutricionista
CRN: 18100145



ESTADO DO RIO DE JANEIRO
Prefeitura Municipal de Mangaratiba
Secretaria Municipal de Educação, Esporte e Lazer
Diretoria de Nutrição

CARDÁPIO 2020/2021 Intolerância a lactose COLAÇÃO - 4 MESES A 5 MESES

	1º Semana	2º Semana	3º Semana	4º Semana	5º Semana
2ª feira	Papa de maçã	Papa de pera	Papa de maçã	Papa de pera	Papa de maçã
3ª feira	Papa de banana	Papa de mamão	Papa de pera	Papa de mamão	Papa de banana
4ª feira	Papa de pera	Papa de maçã	Papa de banana	Papa de banana	Papa de pera
5ª feira	Papa de banana	Papa de pera	Papa de mamão	Papa de pera	Papa de banana
6ª feira	Papa de mamão	Papa de maçã	Papa de banana	Papa de maçã	Papa de mamão

Responsável Técnica

Dalane de Carvalho Rocha - CRN: 15101218

Quelido Técnico

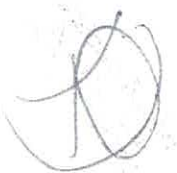
Bruna Traura dos Santos Vasques de Matos - CRN: 13100567

Laryssa Cristiana Fernandes Filho da Costa - CRN: 20101146

Leticia Ramalho Braga - CRN: 19100555

Tamires de Oliveira e Souza - CRN: 18100446

Laryssa Castro
Nutricionista
CRN: 20101146



Bruna Vasques
Nutricionista
CRN: 13100567

Tamires Oliveira
Nutricionista
CRN: 4-18100446

Leticia Ramalho Braga
Nutricionista
CRN: 19100555



CARDÁPIO 2020/2021

Intolerância a lactose

ALMOÇO - 4 MESES A 5 MESES

	1º Semana	2º Semana	3º Semana	4º Semana	5º Semana
2ª feira	Papa líquida Batata Inglesa cozida e amassada Cenoura cozida e amassada Caldo de frango (Filé de Frango)	Papa líquida Inhame cozido e amassado Abobrinha refogada e amassada Caldo de Carne (Pá picada)	Papa líquida Abóbora cozida e amassada Cará cozido e amassado Caldo de carne (Músculo)	Papa líquida Inhame cozida e amassada Abobora cozido e amassado Caldo de frango(Filé de Frango)	Papa líquida Cará cozido e amassado Cenoura cozida e amassada Caldo de carne (Músculo)
3ª feira	Papa líquida Inhame cozido e amassado Chuchu cozido e amassado Caldo de Carne (Pá picada)	Papa líquida Chuchu cozido e amassado Batata baroa cozida e amassada Caldo de frango (Filé de Frango)	Papa líquida Batata doce cozido e amassado Chuchu cozido e amassado Caldo de frango (Filé de Frango)	Papa líquida Batata baroa cozida e amassada Cenoura cozida e amassada Caldo de carne (músculo)	Papa líquida Batata Inglesa cozida e amassada Abóbora cozida e amassada Caldo de frango (Filé de Frango)
4ª feira	Papa líquida Cará cozido e amassado Abobora cozido e amassado Caldo de frango (Filé de Frango)	Papa líquida Cenoura cozida e amassada Batata doce cozida e amassada Caldo de Carne (Músculo)	Papa líquida Inhame cozido e amassado Abobora cozido e amassado Caldo de carne (Pá picada)	Papa líquida Batata Inglesa cozida e amassada Abobrinha cozida e amassada Caldo de frango (Filé de Frango)	Papa líquida Alpim cozido e amassado Cenoura cozida e amassada Caldo de Carne (Pá picada)
5ª feira	Papa líquida Alpim cozido e amassado Chuchu cozido e amassado Caldo de Carne (Músculo)	Papa líquida Abobora cozido e amassado Cará cozido e amassado Caldo de frango (Filé de Frango)	Papa líquida Batata baroa cozida e amassada Abobrinha cozida e amassada Caldo de frango (Filé de Frango)	Papa líquida Inhame cozido e amassado Abobora cozida e amassado Caldo de Carne (Pá picada)	Papa líquida Cará cozido e amassado Chuchu cozido e amassado Caldo de frango (Filé de Frango)
6ª feira	Papa líquida Batata baroa cozida e amassada Cenoura cozida e amassada Caldo de frango (Filé de Frango)	Papa líquida Cenoura cozida e amassada Abobrinha cozida e amassada Caldo de Carne (Pá picada)	Papa líquida Chuchu cozido e amassado Batata doce cozida e amassada Caldo de carne (Músculo)	Papa líquida Batata baroa cozida e amassada Chuchu cozido e amassado Caldo de frango (Filé de Frango)	Papa líquida Inhame cozido e amassado Abóbora cozida e amassada Caldo de carne (músculo)

Responsável Técnica

Danielle de Carvalho Rocha - CRN:15101218

Quandro Tealico

Bruna Isaura dos Santos Vasques de Matos - CRN:13100567

Laryssa Cristina Fernandes Filho de Castro - CRN: 20101146

Leticia Ramalho Braga - CRN : 19100565

Tamires de Oliveira e Souza - CRN - 18100446

Leticia Ramalho Braga
Nutricionista
CRN: 19100565

Laryssa Castro
Nutricionista
CRN: 20101146

Quandro Tealico
Nutricionista
CRN: 13100567

Bruna Vasques
Nutricionista
CRN: 15101218

Danielle Rocha
Nutricionista
CRN: 15101218

Tamires de Oliveira e Souza
Nutricionista
CRN 4-18100446



ESTADO DO RIO DE JANEIRO
Prefeitura Municipal de Mangaratiba
Secretaria Municipal de Educação, Esporte e Lazer
Diretoria de Nutrição

CAKURAPU 20/20/20/21

Intolerância a lactose

LANCHE - 4 MESES A 5 MESES

	1º Semana	2º Semana	3º Semana	4º Semana	5º Semana
2ª feira	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula sem lactose)	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula sem lactose)	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula sem lactose)	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula sem lactose)	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula sem lactose)
3ª feira	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula sem lactose)	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula sem lactose)	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula sem lactose)	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula sem lactose)	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula sem lactose)
4ª feira	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula sem lactose)	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula sem lactose)	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula sem lactose)	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula sem lactose)	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula sem lactose)
5ª feira	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula sem lactose)	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula sem lactose)	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula sem lactose)	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula sem lactose)	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula sem lactose)
6ª feira	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula sem lactose)	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula sem lactose)	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula sem lactose)	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula sem lactose)	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula sem lactose)

Responsável Técnica

Dalaine de Carvalho Rocha - CRN:15101218

Quadro Técnico
Bruna Isaura dos Santos Vasques de Mattos - CRN:13100567

Laryssa Cristina Fernandes Filho de Castro - CRN: 20101146

Leticia Ramalho Braga - CRN : 19100955

Tamires de Oliveira e Souza - CRN : 18100446

Leticia Ramalho Braga
Nutricionista
CRN: 19100955

Laryssa Castro
Nutricionista
CRN: 20101146

Doroteia Rocha
Nutricionista
CRN: 15101218

Bruna Vasques
Nutricionista
CRN: 13100567

Tamires Oliveira
Nutricionista
CRN: 18100446



ESTADO DO RIO DE JANEIRO
Prefeitura Municipal de Mangaratiba
Secretaria Municipal de Educação, Esporte e Lazer
Diretoria de Nutrição

CARDÁPIO 2020/2021 Intolerância a lactose JANTAR - 4 MESES A 5 MESES

	1º Semana	2º Semana	3º Semana	4º Semana	5º Semana
2ª feira	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula sem lactose)	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula sem lactose)	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula sem lactose)	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula sem lactose)	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula sem lactose)
3ª feira	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula sem lactose)	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula sem lactose)	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula sem lactose)	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula sem lactose)	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula sem lactose)
4ª feira	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula sem lactose)	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula sem lactose)	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula sem lactose)	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula sem lactose)	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula sem lactose)
5ª feira	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula sem lactose)	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula sem lactose)	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula sem lactose)	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula sem lactose)	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula sem lactose)
6ª feira	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula sem lactose)	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula sem lactose)	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula sem lactose)	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula sem lactose)	Mamadeira (Leite específico para a idade) (Fórmula sem lactose)

Responsável Técnica

Daniene de Carmelino Rocha - CRN:15101218

Qualificação

Bruna Inaura dos Santos Vasques de Matos - CRN:13100567

Laryssa Cristina Fernandes Filho de Castro - CRN: 20101146

Letícia Romalho Braga - CRN :16100565

Tamires de Oliveira e Souza - CRN :16100446

Letícia Romalho Braga
Nutricionista
CRN: 16100565

CRN: 19100565

Laryssa Castro
Nutricionista
CRN: 20101146

CRN: 20101146

Daniene Rocha
Nutricionista
CRN: 15101218

Bruna Vasques
Nutricionista
CRN:13100567

Tamires Oliveira
Nutricionista
CRN 4-16100446



ESTADO DO RIO DE JANEIRO
Prefeitura Municipal de Mangaratiba
Secretaria Municipal de Educação, Esporte e Lazer
Diretoria de Nutrição

CARDÁPIO 2020/2021 Intolerância a lactose DESJEJUM - 6 MESES a 1 ANO E 11 MESES

	1º Semana	2º Semana	3º Semana	4º Semana	5º Semana
2ª feira	Vitamina de banana (Leite zero lactose)	Mingau de aveia (Leite zero lactose)	Vitamina de mamão (Leite zero lactose)	Vitamina abacate (Leite zero lactose)	Vitamina de banana com aveia (Leite zero lactose)
3ª feira	Mingau de aveia (Leite zero lactose)	Vitamina de maçã (Leite zero lactose)	Vitamina de banana (Leite zero lactose)	Mingau de aveia (Leite zero lactose)	Mingau de aveia (Leite zero lactose)
4ª feira	Vitamina de mamão (Leite zero lactose)	Vitamina abacate (Leite zero lactose)	Mingau de aveia (Leite zero lactose)	Vitamina de morango (Leite zero lactose)	Vitamina abacate (Leite zero lactose)
5ª feira	Vitamina de abacate (Leite zero lactose)	Mingau de aveia (Leite zero lactose)	Vitamina de abacate (Leite zero lactose)	Vitamina de maçã (Leite zero lactose)	Vitamina de mamão (Leite zero lactose)
6ª feira	Mingau de aveia (Leite zero lactose)	Vitamina de morango (Leite zero lactose)	Mingau de aveia (Leite zero lactose)	Vitamina de banana com aveia (Leite zero lactose)	Mingau de aveia (Leite zero lactose)

Dalene de Carvalho Rocha - Responsável Técnica CRN 16101218
Ans Paula Correa de Moraes Costa - Quadro Técnico CRN 0110027
Bruna Isaura V. de Mattos - Quadro Técnico CRN 13100667
Leticia Ramalho Braga - Quadro Técnico CRN 19100585
Tamires de Oliveira e Souza - Quadro Técnico CRN 18100446

Dalene Rocha
Nutricionista
CRN: 16101218

Leticia Ramalho Braga
Nutricionista
CRN: 19100585

Tamires Castro
Nutricionista
CRN: 18101146

Tamires Oliveira
Nutricionista
CRN 4-18100446

Leticia Ramalho Braga
Nutricionista
CRN: 19100585

Bruna Vasques
Nutricionista
CRN: 13100667



CARDÁPIO 2020/2021 Intolerância a lactose COLAÇÃO - 6 MESES a 1 ANO E 11 MESES

	1º Semana	2º Semana	3º Semana	4º Semana	5º Semana
2ª feira	Maçã raspada	Pera raspada	Maçã raspada	Pera raspada	Maçã raspada
3ª feira	Banana amassada com aveia	Mamão amassado	Pera raspada	Mamão amassado	Banana amassada
4ª feira	Pera raspada	Maçã raspada	Banana amassada	Banana amassada com aveia	Pera raspada
5ª feira	Banana amassada	Pera raspada	Mamão amassado	Pera raspada	Banana amassada
6ª feira	Mamão amassado	Maçã raspada	Banana amassada	Maçã raspada	Mamão amassado

Daleno de Carvalho Rocha - Responsável Técnico CRN 15101218
Ana Paula Correa da Moura Cozta - Químico CRN 0710027
Bruna Isaura V. de Mattos - Químico CRN 13100567
Leticia Ramalho Braga - Químico Técnico CRN 19100555
Tamires de Oliveira e Souza - Químico Técnico CRN 18100446

Leticia Ramalho Braga
Nutricionista
CRN: 19100555

Laryssa Castro
Nutricionista
CRN 201061146

Priscilla Vasques
Nutricionista
CRN-413100567

Tatiana Oliveira
Nutricionista
CRN 4-18100446

Doliane Rocha
Nutricionista
CRN-15101218



CARDÁPIO 2020/2021

Intolerância a lactose

ALMOÇO - 6 MESES a 1 ANO E 11 MESES

	1º Semana	2º Semana	3º Semana	4º Semana	5º Semana
2ª feira	Purê de batata inglesa (Leite zero lactose e sem margarina) Cenoura cozida e amassada Couve picada e refogada Frango desfiado (Filé de Frango) Sob.: Suco de Melão	Abobrinha refogada e amassada Beterraba cozida e amassada Inhame cozido e amassado Carne moída ao molho de tomate Sob.: Suco de Melancia	Abóbora cozida e amassada Couve picada e refogada Cará cozido e amassado Carne desfiada (Músculo) Sob.: Pera raspada	Beterraba cozida e amassada Abóbora cozida e amassada Frango desfiado (Filé de Frango) Sob.: Maçã raspada	Cenoura cozida e refogada Cará cozido e amassado Carne moída ao molho de tomate Sob.: Pera raspada
3ª feira	Beterraba cozida e amassada Espinafre refogado e picado Inhame cozido e amassado Carne desfiada (Pá picada) Sob.: Suco de Laranja Lima	Brocolis cozido e picado Batata baroa cozida e amassada Chuchu cozido e amassado Frango desfiado (Filé de Frango) Sob.: Suco de Manga	Batata doce cozida e amassada Chuchu cozido e amassado Almeirão picado e refogado Frango desfiado (Filé de Frango) Sob.: Maçã raspada	Cenoura cozida e amassada Batata inglesa cozida e amassada Couve picada e refogada Carne moída ao molho de tomate Sob.: Pera raspada	Abóbora cozida e refogada Brócolis cozido e cozido Batata baroa cozida e amassada Frango desfiado (Filé de Frango) Sob.: Maçã raspada
4ª feira	Abóbora cozida e amassada Almeirão picado e refogado Cará cozido e amassado Frango desfiado (Filé de Frango) Sob.: Banana amassada com aveia	Cenoura cozida e amassada Espinafre refogado e picado Batata doce cozida e amassada Carne desfiada (Músculo) Sob.: Pera raspada	Abóbora cozida e amassada Berlinda cozida e cozida Alpim cozido e amassado Carne desfiada (Pá picada) Sob.: Suco de Melão	Beterraba cozida e amassada Batata doce cozida e amassada Almeirão picado e refogado Frango desfiado (Filé de Frango) Sob.: Mamão amassado	Chuchu cozido e amassado Abobrinha refogada e amassada Berlinda cozida e cozida Carne desfiada (Pá picada) Sob.: Suco de Manga
5ª feira	Alpim cozido e amassado Brócolis cozido e picado Abobrinha refogada e amassada Carne desfiada (Músculo) Sob.: Maçã raspada	Chuchu cozido e amassado Berlinda picada e refogada Alpim cozido e amassado Frango desfiado (Filé de Frango) Sob.: Suco de Melão	Abobrinha cozida e amassado Brócolis cozido e picado Inhame cozido e amassado Frango desfiado (Filé de Frango) Sob.: Banana amassada	Brócolis cozido e picado Inhame cozido e amassado Abóbora cozida e refogada Carne desfiada (Pá picada) Sob.: Suco de Laranja Lima	Cará cozido e amassado Abóbora cozida e amassada Almeirão picado e refogado Frango desfiado (Filé de Frango) Sob.: Suco de Melão
6ª feira	Caldo de feijão Arroz (papa) Espinafre refogado e picado Cenoura cozida e amassada Batata baroa cozida e amassada Frango desfiado (Filé de Frango) Sob.: Pera raspada	Caldo de feijão Massinha ao molho tomate Beterraba cozida e amassada Brócolis cozido e picado Abobrinha refogada e amassada Carne desfiada (Pá picada) Sob.: Banana amassada com aveia	Caldo de feijão Arroz (papa) Espinafre picado e refogado Batata doce cozida e amassada Chuchu cozido e amassado Carne moída ao molho de tomate Sob.: Suco de Laranja Lima	Caldo de feijão Arroz (papa) Cenoura cozida e amassada Espinafre picado e cozido Alpim cozido e amassado Frango desfiado (Filé de Frango) Sob.: Suco de Melancia	Caldo de feijão Arroz (papa) Espinafre picado e refogado Chuchu cozido e amassado Batata doce cozida e amassada Carne desfiada (Músculo) Sob.: Suco de Laranja Lima

Obs: As proteínas (Carne e Frango) devem ser temperadas com alho e cebola. Após amassar os legumes acrescentar um fio de azeite.

Dalaine de Carvalho Rocha - Responsável Técnico CRN 15101218
 Ana Paula Corrêa de Moraes Costa - Quadro Técnico CRN 17110027
 Brunna Raissa V. de Matos - Quadro Técnico CRN 151000567
 Leticia Ramalho Braga - Quadro Técnico CRN 151000685
 Tamires de Oliveira e Souza - Quadro Técnico CRN 18100446

Leticia Ramalho Braga
 Nutricionista
 CRN: 15100565

Laryssa Castro
 Nutricionista
 CRN: 15101146

Bruna Mesquita
 Nutricionista
 CRN: 413100567

Tamires Oliveira
 Nutricionista
 CRN: 4-18100446

Dalaine Rocha
 Nutricionista
 CRN: 15101218