



**CARDÁPIO HIPOSSÓDICA E HIPOLIPÍDICA**

**CARDÁPIO 2020/2021 ALMOÇO - 2 ANOS A 3 ANOS 11 MESES - Salva Tangerina: Junho / Julho / Agosto**

	1º Semana	2º Semana	3º Semana	4º Semana	5º Semana
2ª feira	Ovos mexidos (cebola e orégano) <b>Farofa de Cenoura (margarina sem sal)</b> Belderraba com chiero verde <b>Sob.: Melão</b>	Jardineira de legumes com carne moída (vacagem e cenoura) <b>Sob.: Maçã</b>	Macarão ao molho de tomate Ovo Cozido Duque de Abóbora e chuchu <b>Sob.: Pera</b>	Ovos mexidos (cebola e orégano) Salada de inhame e cenoura cozidos com chiero verde <b>Sob.: Maçã</b>	Carne seca acobalada Quibebe (abóbora) <b>Sob.: Pera</b>
3ª feira	Arroz Colorido (Cenoura, milho, ervilha e batata palha) <b>Stroganoff de carne (Pa picada)</b> Leite desnatado <b>Sob.: Tangerina</b>	Arroz Frango cozido (tite de peito) <b>Purê de Inhame (leite desnatado e margarina sem sal)</b> Belderraba cozida com chiero verde <b>Sob.: Tangerina</b>	Arroz com cenoura Batata Soule (sem margarina) Stroganoff de frango (leite desnatado) (File de Frango) <b>Sob.: Abacaxi</b>	Arroz Isca de frgado Abobrinha refogada com tomate Purê de batata (margarina sem sal e leite desnatado) <b>Sob.: Melancia</b>	Peixe cozido Salada de chuchu e belderraba com chiero verde <b>Sob.: Tangerina</b>
4ª feira	Frango Assado (Coxa e sobrecoxa) <b>Abobrinha ao molho branco (com leite desnatado)</b> Salada de Tomate <b>Sob.: Banana</b>	Omelete (cebola, tomate e espinafre) Quibebe (abóbora) <b>Sob.: Pera</b>	Vaca atolada (Pa inteira com alpin) Agrão Cozido <b>Sob.: Tangerina</b>	Salpicão (tite de frango desfiado, cebola, tomate, cenoura, vacigem, batata-palha) <b>Sob.: Tangerina</b>	(Batata doce, cenoura repolho e prá inteira) Cozido <b>Sob.: Banana</b>
5ª feira	Polenta Couve refogada Carne moída ao Sugo <b>Sob.: Maçã</b>	Moqueca de Peixe (cebola, pimentão, coentro) <b>Sob.: Melancia</b>	Frango Cozido (Coxa e Sobrecoxa) Polenta Couve picada e refogada <b>Sob.: Banana</b>	Carne Assada (Pa Inteira) Farofa de Couve Molho à campanha <b>Sob.: Laranja Pera</b>	Frango ensopado (File de peito) com alpin <b>Sob.: Abacaxi</b>
6ª feira	Arroz Isca de Frango (File de Frango) Seleita de batata e cenoura <b>Sob.: Pera</b>	Risoto (arroz, cenoura, cebola tomate, file de frango desfiado) <b>Sob.: Doce de banana</b>	Arroz Fgado acobalado Salada de cenoura e batata doce (picada e cozida) <b>Sob.: Laranja Pera</b>	Arroz Frango Assado (Coxa e sobrecoxa) Salada de Abóbora e Couve flor cozida <b>Sob.: Melão</b>	Arroz Sulite de legumes (ovos, tomate e cebola) Creme de espinafre (leite desnatado) <b>Sob.: Laranja Pera</b>

Representante Escolar  
Ilhamara de Carvalho Rêgo, CRN 15101718  
Diretora Nutricional  
Bianca Santos dos Santos, Vespereira de Ramos, CRN 13100857  
Leticia Cristina Fernandes Filho de Carvalho, CRN 26101156  
Leticia Simão de França, CRN 13100855  
Tatiana de Oliveira e Sousa, CRN 13100845

**Leticia Romalho Braga**  
Nutricionista  
CRN: 19100565

**Laryssa Castro**  
Nutricionista  
CRN 20101146



**Tamires Oliveira**  
Nutricionista  
CRN 19100446



**CARDÁPIO 2020/2021**

**ALERGIA AO OVO**

**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 Malsena Suco de abacaxi com hortelã	Bolo de banana (Sem ovos) Café com leite
3ª feira	Bolo de laranja (Sem ovos) 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 Lete caramelizado	Mingau de chocolate	Biscoito água e sal Vitamina de mamão	Biscoito maisena Café com leite	Biscoito maria Suco de laranja
5ª feira	Biscoito maisena Suco de Melancia	Biscoito água e sal Vitamina de banana com aveia	Bolo de fubá (Sem ovos) 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 (Sem ovos) Café com leite	Mingau de aveia	Biscoito maria Vitamina de banana	Biscoito água e sal Café com leite

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, ESPORTE E LAZER

DIRETORIA DE NUTRIÇÃO

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, ESPORTE E LAZER

DIRETORIA DE NUTRIÇÃO

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, ESPORTE E LAZER

DIRETORIA DE NUTRIÇÃO

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, ESPORTE E LAZER

DIRETORIA DE NUTRIÇÃO

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, ESPORTE E LAZER

**Lucy's Castro**  
 Nutricionista  
 CRN 20101146

**Lucy's Castro**  
 Nutricionista  
 CRN 20101146

**Lucy's Castro**  
 Nutricionista  
 CRN 20101146

**Lucy's Castro**  
 Nutricionista  
 CRN 20101146

**Dolores Rocha**  
 Nutricionista  
 CRN 151012218

**Dolores Rocha**  
 Nutricionista  
 CRN 151012218

**Dolores Rocha**  
 Nutricionista  
 CRN 151012218

**Dolores Rocha**  
 Nutricionista  
 CRN 151012218



**CARDÁPIO 2020/2021 ALERGIA A OVO JANTAR - INTEGRAL**

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, ESPORTE E LAZER  
 DIRETORIA DE NUTRIÇÃO  
 Rua: ... Nº ... Mangaratiba - RJ

*Deivane Macêdo*  
 Nutricionista  
 CRN: 10.101.278

*Deivane Macêdo*  
 Nutricionista  
 CRN: 10.101.278

*Lucy Castro*  
 Nutricionista  
 CRN: 20181145

*Família Divici*  
 Nutricionista  
 CRN: 4-1-10101

*Letícia Ramalho Braga*  
 Nutricionista  
 CRN: 4-1-00565



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

	1º Semana	2º Semana	3º Semana	4º Semana	5ª Semana
2ª Feira	Vitamina de banana <b>Com Fórmula Infantil de Soja</b> (Específico para idade)	Vitamina de banana com aveia <b>Com Fórmula Infantil de Soja</b> (Específico para idade)	Vitamina de mamão <b>Com Fórmula Infantil de Soja</b> (Específico para idade)	Vitamina de abacate <b>Com Fórmula Infantil de Soja</b> (Específico para idade)	Vitamina de banana com aveia <b>Com Fórmula Infantil de Soja</b> (Específico para idade)
	Vitamina de abacate <b>Com Fórmula Infantil de Soja</b> (Específico para idade)	Vitamina de maçã <b>Com Fórmula Infantil de Soja</b> (Específico para idade)	Vitamina de banana <b>Com Fórmula Infantil de Soja</b> (Específico para idade)	Vitamina de maçã <b>Com Fórmula Infantil de Soja</b> (Específico para idade)	Vitamina de Pera <b>Com Fórmula Infantil de Soja</b> (Específico para idade)
	Vitamina de mamão <b>Com Fórmula Infantil de Soja</b> (Específico para idade)	Vitamina abacate <b>Com Fórmula Infantil de Soja</b> (Específico para idade)	Vitamina de maçã <b>Com Fórmula Infantil de Soja</b> (Específico para idade)	Vitamina de morango <b>Com Fórmula Infantil de Soja</b> (Específico para idade)	Vitamina abacate <b>Com Fórmula Infantil de Soja</b> (Específico para idade)
	Vitamina de abacate <b>Com Fórmula Infantil de Soja</b> (Específico para idade)	Vitamina de mamão com banana <b>Com Fórmula Infantil de Soja</b> (Específico para idade)	Vitamina de abacate <b>Com Fórmula Infantil de Soja</b> (Específico para idade)	Vitamina de maçã <b>Com Fórmula Infantil de Soja</b> (Específico para idade)	Vitamina de mamão <b>Com Fórmula Infantil de Soja</b> (Específico para idade)
	Vitamina de maçã com laranja <b>Com Fórmula Infantil de Soja</b> (Específico para idade)	Vitamina de morango <b>Com Fórmula Infantil de Soja</b> (Específico para idade)	Vitamina de maçã <b>Com Fórmula Infantil de Soja</b> (Específico para idade)	Vitamina de banana com aveia <b>Com Fórmula Infantil de Soja</b> (Específico para idade)	Vitamina de maçã <b>Com Fórmula Infantil de Soja</b> (Específico para idade)

Responsável Técnica

Dafina de Carvalho Rocha - CRN: 15107218

Quêntio Técnico

Bruno Inaura dos Santos Varqueas de Mattos - CRN: 13100567

Laysse Cristina Fernandes Filho de Castro - CRN: 20701746

Letícia Ramalho Braga - CRN: 19100565

Tamires de Oliveira e Souza - CRN: 10100246

*Letícia Castro*  
 Nutricionista  
 CRN 201011746

*Dafina Rocha*  
 Nutricionista  
 CRN 15107218

*Bruno Inaura*  
 Nutricionista  
 CRN: 13100567

*Letícia Ramalho Braga*  
 Nutricionista  
 CRN: 19100565



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

	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

Dalmo de Carvalho Rocha - CRN:15101216

Quelley Têcile

Bruna Bruna dos Santos Vasques de Mello - CRN:13100567

Laysa Cristhina Fernandes Filho de Castro - CRN: 20101146

Letícia Ramalho Braga - CRN :19100565

Tamires de Oliveira e Souza -CRN :18100446

*Carlyssa M. Castro*  
Nutricionista  
CRN 20101146

*Dalmo de Carvalho Rocha*  
Nutricionista  
CRN: 15101216

*Bruna Bruna dos Santos Vasques de Mello*  
Nutricionista  
CRN:13100567

*Letícia Ramalho Braga*  
Nutricionista  
CRN: 19100565



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

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

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

Responsável Técnica  
 Dalaine do Carvalho Rocha - CRN: 15101218

Giulio Tadeu  
 Bruno Braz de Sousa Vasques do Monte - CRN: 13100567  
 Layssa Cristina Fontoura Filho de Castro - CRN: 20101146  
 Letícia Ramalho Braga - CRN: 19100565  
 Tainara de Oliveira e Souza - CRN: 18100446

**Layssa Castro**  
 Nutricionista  
 CRN 20101146

**Dalaine Rocha**  
 Nutricionista  
 CRN 15101218

**Bruno Braz**  
 Nutricionista  
 CRN 13100567

**Letícia Ramalho Braga**  
 Nutricionista  
 CRN: 19100565



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

	1º Semana	2º Semana	3º Semana	4º Semana	5º Semana
2ª feira	Vitamina de Abacate Com Fórmula Infantil de Soja (Específico para idade)	Vitamina de mamão com laranja Com Fórmula Infantil de Soja (Específico para idade)	Vitamina de banana Com Fórmula Infantil de Soja (Específico para idade)	Vitamina de banana com mamão e aveia Com Fórmula Infantil de Soja (Específico para idade)	Vitamina de mamão Com Fórmula Infantil de Soja (Específico para idade)
3ª feira	Vitamina de maçã Com Fórmula Infantil de Soja (Específico para idade)	Vitamina de Pera Com Fórmula Infantil de Soja (Específico para idade)	Vitamina de mamão com laranja Com Fórmula Infantil de Soja (Específico para idade)	Vitamina de abacate Com Fórmula Infantil de Soja (Específico para idade)	Vitamina de abacate Com Fórmula Infantil de Soja (Específico para idade)
4ª feira	Vitamina de Abacate Com Fórmula Infantil de Soja (Específico para idade)	Vitamina de banana com aveia Com Fórmula Infantil de Soja (Específico para idade)	Vitamina de Abacate Com Fórmula Infantil de Soja (Específico para idade)	Vitamina de Pera Com Fórmula Infantil de Soja (Específico para idade)	Vitamina de morango Com Fórmula Infantil de Soja (Específico para idade)
5ª feira	Vitamina de mamão com aveia Com Fórmula Infantil de Soja (Específico para idade)	Vitamina de maçã Com Fórmula Infantil de Soja (Específico para idade)	Vitamina de maçã com aveia Com Fórmula Infantil de Soja (Específico para idade)	Vitamina de banana com pera Com Fórmula Infantil de Soja (Específico para idade)	Vitamina de Pera e maçã Com Fórmula Infantil de Soja (Específico para idade)
6ª feira	Vitamina de morango com banana Com Fórmula Infantil de Soja (Específico para idade)	Vitamina de Abacate Com Fórmula Infantil de Soja (Específico para idade)	Vitamina de Pera Com Fórmula Infantil de Soja (Específico para idade)	Vitamina de abacate Com Fórmula Infantil de Soja (Específico para idade)	Vitamina de banana com aveia Com Fórmula Infantil de Soja (Específico para idade)

Responsável Técnica  
 Helaine de Carvalho Rocha - CRN: 15101214  
 Diandra, Leticia,  
 Bruna, Isadora,  
 e Anyssa Cristiana e Samanta e Filio de Castro - CRN: 20101416  
 Leticia Ramalho Braga - CRN: 15100565  
 Leticia Ramalho Braga - CRN: 15100565

*Carlyssa Castro*  
 Nutricionista  
 CRN 20101146

*Daiane Rocha*  
 Nutricionista  
 CRN 20101146

*Bruna Vasques*  
 Nutricionista  
 CRN 15100565

*Leticia Ramalho Braga*  
 Nutricionista  
 CRN: 15100565



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

1º Semana	2º Semana	3º Semana	4º Semana	5º Semana
Sopa de feijão Sopa de abóbora e inhame carne desfiada (músculo) <b>Sob.: Manteiga amassada</b>	Sopa de Legumes (Alpim, abóbora, cenoura, repolho, couve e massinha) Frango desfiado (Filé de Frango) <b>Sob.: Maqui raspada</b>	Caldo verde (Inhame, couve) Frango desfiado (Filé de Frango) <b>Sob.: Suco de Laranja Lima</b>	Polenta com carne moída e agridão <b>Sob.: Suco de Melancia</b>	Caldo de legumes Carne moída <b>Sob.: Manteiga amassada</b>
Sopa de feijão (massinha, batata inglesa, cenoura) Frango desfiado (Filé de Frango) <b>Sob.: Pera raspada</b>	Caldo verde com batata e couve carne desfiada (músculo) <b>Sob.: Suco de Laranja Lima</b>	Polenta com carne moída e agridão <b>Sob.: Suco de Melancia</b>	Sopa de legumes (Inhame, batata baroa, abóbora) massinha, chuchu e frango desfiado Frango desfiado (Filé de Frango) <b>Sob.: Banana amassada</b>	Caldo de alpim Carne moída <b>Sob.: Manteiga amassada</b>
Caldo de Alpim (Alpim, couve picada) carne desfiada (Pá picada) <b>Sob.: Suco de Manga</b>	Sopa de Inhame (Inhame e couve) Frango desfiado (Filé de Frango) <b>Sob.: Suco de Melão</b>	Sopa de feijão (massinha, batata inglesa, cenoura, baterraba) Frango desfiado (Filé de Frango) <b>Sob.: Suco de Manga</b>	Caldo verde (batata inglesa, brócolis) carne desfiada (músculo) <b>Sob.: Maqui raspada</b>	Sopa de ervilha (Batata, cenoura) Frango desfiado (Filé de Frango) <b>Sob.: Banana amassada</b>
Sopa de legumes (Batata doce, chuchu, cenoura abóbora, inhame e couve picada) Frango desfiado (Filé de Frango) <b>Sob.: Suco de Melão</b>	Canjiquinha amarela Carne moída <b>Sob.: Banana amassada</b>	Sopa de inhame (Inhame, cenoura) carne desfiada (músculo) <b>Sob.: Pera raspada</b>	Canjica (arroz, batata inglesa, cenoura) hortelã, frango desfiado Frango desfiado (Filé de Frango) <b>Sob.: Suco de Manga</b>	Caldo verde com batata, couve picada Carne desfiada (Pá Picada) <b>Sob.: Suco de Laranja Lima</b>
Polenta com e agridão carne moída <b>Sob.: Maqui raspada</b>	Caldo de abóbora (Espinafre e abóbora) Frango desfiado (Filé de Frango) <b>Sob.: Suco de Manga</b>	Canjica (arroz, batata inglesa, cenoura) hortelã, frango desfiado Frango desfiado (Filé de Frango) <b>Sob.: Manteiga amassada</b>	Canjiquinha amarela carne moída <b>Sob.: Suco de Manga</b>	Sopa de legumes (Chuchu, cenoura, batata doce cará, repolho e couve) Frango desfiado (Filé de Frango) <b>Sob.: Suco de Melancia</b>

Responsável Técnica

Duliane de Carvalho Rocha - CRN:15101218

Graduado Técnica

Bruna Isaura dos Santos Vasques de Matos - CRN:13100567

Laryssa Cristina Fernandes Filho de Castro - CRN: 20101146

Letícia Romualdo Braga - CRN :19100565

Tatiane de Oliveira e Souza - CRN :28100846

*Laryssa Castro*  
 Nutricionista  
 CRN 20101146

*Duliane Rocha*  
 Nutricionista  
 CRN 15101218

*Bruna Vasques*  
 Nutricionista  
 CRN 13100567

*Letícia Romualdo Braga*  
 Nutricionista  
 CRN: 19100565



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

**INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN (Não Celíaca)**

**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  
 Daniele de Carvalho Rocha - CRN 15107216  
 Quênia Tescino  
 Driana Pereira dos Santos Vasques de Mattos - CRN 13100557  
 Lanyssa Cristina Fernandes Filho de Castro - CRN 20101116  
 Leticia Ramalho Braga - CRN 13100555  
 Tatiane de Oliveira Souza - CRN 13100448

*Carla D. Castro*  
 Nutricionista  
 CRN 201011146

*Gracia Vasquez*  
 Nutricionista  
 CRN 13100567

*Leticia Ramalho Braga*  
 Nutricionista  
 CRN: 13100565



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

INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN (Não Celíaca)

## 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	Papade maçã
3ª feira	Papa de banana	Papa de mamão	Papa de pera	Papa de mamão	Papade 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

Dairine de Carvalho Rocha - CRN: 15101218

Quênia Têcnico

Bruna Isaura dos Santos Vasques de Mattos - CRN: 13100567

Laryssa Cristina Fernandes Filho de Castro - CRN: 20101146

Leticia Kamathi Rioga - CRN: 19100565

Tamires da Oliveira e Souza - CRN: 18100446

*Laryssa Castro*  
Nutricionista  
CRN: 20101146

*Bruna Vasques*  
Nutricionista  
CRN: 13100567

*Leticia Kamathi Rioga*  
Nutricionista  
CRN: 19100565



**CARDÁPIO 2020/2021**

**ALMOÇO - 4 MESES A 5 MESES**

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

Responsável Técnica

Danielle de Carvalho Rocha - CRN: 19101218

Qualificação

Dieta Baroa dos Santos Vasques de Mimos CRN: 13100567

Dieta Baroa dos Santos Vasques de Mimos CRN: 13100567

Larissa Cristina Fernandes Filho de Castro - CRN: 20101146

Leticia Ramalho Braga - CRN: 19100965

Tamires de Oliveira e Souza - CRN: 19100446

*Larissa Castro*  
 Nutricionista  
 CRN: 20101146

*BRUNO M. M. M. M.*  
 Nutricionista  
 CRN: 19100965

*Leticia Ramalho Braga*  
 Nutricionista  
 CRN: 19100565



INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN (Não Celíaca)

**CARDAPIO 2020/2021**

**LANCHE - 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

Dulce Letícia  
 Frizzo Teunira dos Santos Vasques de Mattos - CRN-13100857

Laryssa C. Leffina Fernandes Filho de Castro - CRN-20101118

Leticia Ramalho Braga - CRN-19100665

Tamires do Oliveira e Souza - CRN-18100446

*Laryssa Castro*  
 Nutricionista  
 CRN-20101118

*Stefany Vasques*  
 Nutricionista  
 CRN-13100567

*Leticia Ramalho Braga*  
 Nutricionista  
 CRN-19100565



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

**INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN (Não Celíaca)**

**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 Carvalho Rocha - CRN:15101218

Genivaldo Lacerda  
 Bruno Bastos dos Santos Vasques de Mattos - CRN:13100567

Laryssa Cristina Fernandes Filho de Castro - CRN: 20101145

Letícia Ramalho Braga - CRN: 19100565

François de Oliveira e Souza - CRN: 18100446

*Carolina Castro*  
 Nutricionista  
 CRN: 20101145

*Grina Vasques*  
 Nutricionista  
 CRN: A13100567

*Grina Vasques*  
 Nutricionista  
 CRN: A13100567

*Letícia Ramalho Braga*  
 Nutricionista  
 CRN: 19100565

*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

## INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN (Não Celíaca)

### 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 ARROZ	Vitamina de mamão	Vitamina de abacate	Vitamina de banana com Aveia (sem glúten)
3ª feira	Mingau de Aveia (sem glúten)	Vitamina de maçã	Vitamina de banana	Mingau de Aveia (sem glúten)	MINGAU DE ARROZ
4ª feira	Vitamina de mamão	Vitamina abacate	MINGAU DE ARROZ	Vitamina de morango	Vitamina abacate
5ª feira	Vitamina de abacate	Mingau de Aveia (sem glúten)	Vitamina de abacate	Vitamina de maçã	Vitamina de mamão
6ª feira	MINGAU DE ARROZ	Vitamina de morango	MINGAU DE ARROZ	Vitamina de banana com Aveia (sem glúten)	Mingau de Aveia (sem glúten)

#### Responsável Técnica:

Daniene de Carvalho Rocha - CRN:13101218

Diêudo Leiteiro

Bruna Isaura dos Santos Vasques de Mattos - CRN:13100567

Laryssa Cristina Fernandes Filho de Castro - CRN: 20101146

Letícia Romalho Braga - CRN: 19100665

Tamires de Oliveira e Souza - CRN: 18100446

*Laryssa Castro*  
Nutricionista  
CRN 20101146

*Bruna Vasques*  
Nutricionista  
CRN-413100567

*Letícia Romalho Braga*  
Nutricionista  
CRN: 19100565



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

## INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN (Não Celíaca)

### CARDÁPIO 2020/2021

### 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	Mamão amassado	Pera raspada	Mamão amassado	Banana amassada
4ª feira	Pera raspada	Maçã raspada	Banana amassada	Banana amassada com aveia (Sem glúten)	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

Bertramontani Tereza

Dalione de Carvalho Rocha - CRN:15101218

Geórgia Ticiano

Bruna Isaura dos Santos Vasquez de Mattos - CRN:13100567

Larissa Cristina Fernandes Filho de Castro - CRN: 20101146

Leticia Ramalho Braga - CRN: 19100565

Tamires de Oliveira e Souza - CRN: 10100446

*Larissa Castro*  
Nutricionista  
CRN: 20101146

*Bertramontani Tereza*  
Nutricionista  
CRN: 15101218

*Leticia Ramalho Braga*  
Nutricionista  
CRN: 19100565



CARDÁPIO 2020/2021

ALMOÇO - 6 MESES a 1 ANO E 11 MESES

	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana	5ª Semana
2ª feira	Caldo de feijão Arroz (papa) Purê de batata inglesa Cenoura cozida e amassada Couve picada e refogada Frango desfiado (File de Frango) <b>Sob.: Suco de Melão</b>	Caldo de feijão Arroz (papa) Abobrinha refogada e amassada Batata baroa cozida e amassada Inhame cozido e amassado Carne moída ao molho de tomate <b>Sob.: Suco de Melancia</b>	Caldo de feijão Arroz (papa) Abobora cozida e amassada Couve picada e refogada Cará cozido e amassado Carne desfiada (Músculo) <b>Sob.: Pera raspada</b>	Caldo de feijão Arroz (papa) Beterraba cozida e amassada Batata baroa cozida e amassada Abobora cozida e refogada Frango desfiado (File de Frango) <b>Sob.: Maçã raspada</b>	Caldo de feijão Arroz (papa) Cenoura cozida e amassada Couve picada e refogada Cará cozido e amassado Carne moída ao molho de tomate <b>Sob.: Pera raspada</b>
3ª feira	Beterraba cozida e amassada Espinafre refogado e picado Inhame cozido e amassado Carne desfiada (Pá picada) <b>Sob.: Suco de Laranja Lima</b>	Brocolis cozido e picado Batata baroa cozida e amassada Chuchu cozido e amassado Frango desfiado (File de Frango) <b>Sob.: Suco de Manga</b>	Arroz (papa) Batata doce cozida e amassada Chuchu cozido e amassado Almeirão picado e refogado Frango desfiado (File de Frango) <b>Sob.: Maçã raspada</b>	Arroz (papa) Cenoura cozida e amassada Batata baroa cozida e amassada Couve picada e refogada Carne moída ao molho de tomate <b>Sob.: Pera raspada</b>	Caldo de feijão Arroz (papa) Massinha sem glúten (Padre nesso) ao molho de tomate Chuchu cozido e amassado Abobrinha refogada e amassada Frango desfiado (File de Frango) <b>Sob.: Maçã raspada</b>
4ª feira	Caldo de feijão Arroz (papa) Abobora cozida e amassada Almeirão picado e refogado Cará cozido e amassado Frango desfiado (File de Frango) <b>Sob.: Banana amassada com Avela (Sem glúten)</b>	Caldo de feijão Arroz (papa) Cenoura cozida e amassada Espinafre refogado e picado Batata doce cozida e amassada Carne desfiada (Músculo) <b>Sob.: Pera raspada</b>	Caldo de feijão Arroz (papa) Abobrinha cozida e amassada Berinjela picada e refogada Almeirão cozido e amassado Frango desfiado (File de Frango) <b>Sob.: Suco de Melão</b>	Caldo de feijão Arroz (papa) Abobora cozida e amassada Berinjela picada e cozida Almeirão cozido e amassado Carne desfiada (Pá picada) <b>Sob.: Suco de Melão</b>	Caldo de feijão Arroz (papa) Abobrinha cozida e amassado Brocolis cozido e picado Inhame cozido e amassado Frango desfiado (File de Frango) <b>Sob.: Banana amassada</b>
5ª feira	Caldo de feijão Arroz (papa) Almeirão cozido e amassado Brocolis cozido e picado Abobrinha refogada e amassada Carne desfiada (Músculo) <b>Sob.: Maçã raspada</b>	Caldo de feijão Arroz (papa) Chuchu cozido e amassado Berinjela picada e refogada Almeirão cozido e amassado Frango desfiado (File de Frango) <b>Sob.: Suco de Melão</b>	Caldo de feijão Arroz (papa) Abobrinha cozida e amassado Brocolis cozido e picado Inhame cozido e amassado Frango desfiado (File de Frango) <b>Sob.: Banana amassada</b>	Caldo de feijão Arroz (papa) Cenoura cozida e amassada Batata baroa cozida e amassada Abobora cozida e refogada Frango desfiado (File de Frango) <b>Sob.: Maçã raspada</b>	Caldo de feijão Arroz (papa) Cenoura cozida e amassada Couve picada e refogada Cará cozido e amassado Carne moída ao molho de tomate <b>Sob.: Pera raspada</b>
6ª feira	Caldo de feijão Arroz (papa) Espinafre refogado e picado Cenoura cozida e amassada Batata baroa cozida e amassada Frango desfiado (File de Frango) <b>Sob.: Pera raspada</b>	Massinha sem glúten (Padre nesso) ao molho de tomate Beterraba cozida e amassada Brocolis cozido e picado Abobrinha refogada e amassada Carne desfiada (Pá picada) <b>Sob.: Banana amassada com Avela (Sem glúten)</b>	Caldo de feijão Arroz (papa) Espinafre picado e refogado Batata doce cozida e amassada Chuchu cozido e amassado Carne moída ao molho de tomate <b>Sob.: Suco de Laranja Lima</b>	Caldo de feijão Arroz (papa) Cenoura cozida e amassada Espinafre picado e cozido Almeirão cozido e amassado Frango desfiado (File de Frango) <b>Sob.: Suco de Melancia</b>	Caldo de feijão Arroz (papa) Espinafre picado e refogado Chuchu cozido e amassado Batata doce cozida e amassada Carne desfiada (Músculo) <b>Sob.: Suco de Laranja Lima</b>

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

Responsável Técnica  
 Daliane de Carvalho Rocha - CRN-13101218  
 Daniela Escalco  
 Maria Beatriz dos Santos Vasquez de Moraes - CRN-13100893  
 Laryssa Castro Figueiredo dos Santos Filho do Castro - CRN 20101146  
 Letícia Ramalho Braga - CRN 13100565  
 Letícia Ramalho Braga - CRN 13100565

Laryssa Castro  
 Nutricionista  
 CRN 20101146

Daliane das Neves  
 Nutricionista  
 CRN-13100567

Letícia Ramalho Braga  
 Nutricionista  
 CRN 13100565

Letícia Ramalho Braga  
 Nutricionista  
 CRN 13100565

Letícia Ramalho Braga  
 Nutricionista  
 CRN 13100565



**INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN (Não Celíaca)**

**CARDÁPIO 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 ARROZ	Vitamina de mamão com laranja	Mingau de Aveia (sem glúten)	Vitamina de banana com mamão Aveia (sem glúten)	Vitamina de mamão
3ª feira	Vitamina de maçã	MINGAU DE ARROZ	Vitamina de mamão com laranja	Vitamina de Abacate	Mingau de maçã
4ª feira	Vitamina de Abacate	Vitamina de banana com Aveia (sem glúten)	Vitamina de Abacate	Mingau de Aveia (sem glúten)	Vitamina de morango
5ª feira	Vitamina de mamão com Aveia (sem glúten)	Vitamina de maçã	Mingau de Aveia (sem glúten)	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 ARROZ	Vitamina de banana com Aveia (sem glúten)

Preparador(a) Responsável

Nome do responsável: Sônia Cristina  
 Endereço: Rua...  
 Telefone: ...  
 E-mail: ...  
 CPF: ...

*Laryssa Castro*  
 Nutricionista  
 CRN 20101146

*Marlene Vasques*  
 Nutricionista  
 CRN 201010567

*Letícia Ramalho Braga*  
 Nutricionista  
 CRN: 19100565



INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN (Não Celíaca)

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) <b>Sob.: Mamão amassado</b>	Sopa de Legumes (aipim, abóbora, cenoura, repolho, couve e <b>Massinha sem glúten (Padre nosso)</b> Frango desfiado (File de Frango) <b>Sob.: Maçã raspada</b>	Caldo verde (Inhame, couve) Frango desfiado (File de Frango) <b>Sob.: Suco de Laranja lima</b>	Polenta com carne moída e agridão <b>Sob.: Suco de Melancia</b>	Sopa de legumes (Inhame, batata baroa, abóbora, chuchu ) <b>Massinha sem glúten (Padre nosso)</b> Frango desfiado (File de Frango) <b>Sob.: Banana amassada</b>	Sopa de inhame (Inhame e couve) Frango desfiado (File de Frango) <b>Sob.: Suco de Manga</b>
3ª feira	Sopa de feijão <b>Massinha sem glúten (Padre nosso)</b> batata inglesa, cenoura) Frango desfiado (File de Frango) <b>Sob.: Pera raspada</b>	Caldo verde com batata e couve carne desfiada (músculo) <b>Sob.: Suco de Laranja lima</b>	Sopa de inhame (Inhame e couve) Frango desfiado (File de Frango) <b>Sob.: Suco de Melancia</b>	Caldo verde (batata inglesa, brócolis) carne desfiada (músculo) <b>Sob.: Maçã raspada</b>	Sopa de ervilha (Batata, cenoura) Frango desfiado (File de Frango) <b>Sob.: Banana amassada</b>	
4ª feira	Caldo de Aipim (Aipim, couve picada) carne desfiada (pã picada) <b>Sob.: Suco de Manga</b>	Sopa de inhame (Inhame e couve) Frango desfiado (File de Frango) <b>Sob.: Suco de Melão</b>	Sopa de inhame (Inhame, cenoura) carne desfiada (músculo) <b>Sob.: Pera raspada</b>	Canja (arroz, batata inglesa, cenoura, hortaliã) Frango desfiado (File de Frango) <b>Sob.: Suco de Manga</b>	Caldo verde com batata, couve picada Carne desfiada (Pã Picada) <b>Sob.: Suco de Laranja lima</b>	
5ª feira	Sopa de legumes (Batata doce, chuchu, cenoura abóbora, inhame e couve picada Frango desfiado (File de Frango) <b>Sob.: Suco de Melão</b>	Canjiquinha amarela Carne moída <b>Sob.: Banana amassada</b>	Canja (arroz, batata inglesa, cenoura) hortaliã ) Frango desfiado (File de Frango) <b>Sob.: Mamão amassado</b>	Canjiquinha amarela carne moída <b>Sob.: Suco de Laranja lima</b>	Sopa de legumes (chuchu, cenoura, batata doce cajá, repolho e couve) Frango desfiado (File de Frango) <b>Sob.: Suco de Melancia</b>	
6ª feira	Polenta com e agridão carne moída <b>Sob.: Maçã raspada</b>	Caldo de abóbora (espinafre e abóbora) Frango desfiado (File de Frango) <b>Sob.: Suco de Manga</b>	Canja (arroz, batata inglesa, cenoura) hortaliã ) Frango desfiado (File de Frango) <b>Sob.: Mamão amassado</b>	Canjiquinha amarela carne moída <b>Sob.: Suco de Laranja lima</b>	Sopa de legumes (chuchu, cenoura, batata doce cajá, repolho e couve) Frango desfiado (File de Frango) <b>Sob.: Suco de Melancia</b>	

Responsável Técnico

Daniela de Carvalho Rocha - CRN:15101218

Quadro Técnico  
 Bruna Soares Santos Vasques de Moraes - CRN:13100567  
 Larissa Esteliana Fontenades Filho de Castro - CRN: 20101146  
 Letícia Romullo Braga - CRN : 10910065  
 Tamiere de Oliveira e Souza - CRN: 18100445

*Larissa Castro*  
 Nutricionista  
 CRN-20101146

*Bruna Vasques*  
 Nutricionista  
 CRN-13100567

*Letícia Romullo Braga*  
 Nutricionista  
 CRN: 10910065



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

# INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN (Não Celíaca)

## CARDÁPIO 2020/2021

### DESJEJUM - 2 ANOS A 3 ANOS 11 MESES

	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana	5ª Semana
2ª feira	Mingau de maisena	Biscoito Polvilho Açocolatado (achocolatado sem glúten)	Biscoito de arroz Leite caramelizado	Mingau de chocolate (achocolatado sem glúten)	Biscoito Polvilho Leite com baunilha
3ª feira	Biscoito Polvilho Leite caramelizado	Biscoito de arroz Café com leite	Biscoito Sequinhos Açocolatado (achocolatado sem glúten)	Biscoito Sequinhos Café com leite	Mingau de maisena
4ª feira	Biscoito Sequinhos Café com leite	Biscoito Sequinhos Leite com baunilha	Biscoito Polvilho Café com leite	Biscoito Polvilho Açocolatado (achocolatado sem glúten)	Biscoito de arroz Café com leite
5ª feira	Biscoito de arroz Açocolatado (achocolatado sem glúten)	Biscoito Polvilho Leite caramelizado	Mingau de cremogema	Biscoito de arroz Leite com baunilha	Biscoito Sequinhos Leite caramelizado
6ª feira	Biscoito Polvilho Leite com baunilha	Mingau de chocolate (achocolatado sem glúten)	Biscoito de arroz Leite com baunilha	Biscoito Sequinhos Leite caramelizado	Biscoito Polvilho Açocolatado (achocolatado sem glúten)

Intermunicipal Escolas

Qualificação Profissional  
 Curso de Nutrição  
 Curso de Técnico em Nutrição  
 Curso de Técnico em Alimentos  
 Curso de Técnico em Segurança Alimentar e Sanitária  
 Curso de Técnico em Segurança de Alimentos  
 Curso de Técnico em Segurança de Alimentos e Sanitária  
 Curso de Técnico em Segurança de Alimentos e Sanitária

**Daiene Rocha**  
 Nutricionista  
 CRN-15738/18

**Ladyse Castro**  
 Nutricionista  
 CRN 201011146

**Bruna Marques**  
 Nutricionista  
 CRM 413100567

**Tamires Oliveira**  
 Nutricionista  
 CRN 421810046

**Tamires Oliveira**  
 Nutricionista  
 CRN 421810046

**Elizcia Ruybalho Braga**  
 Nutricionista  
 CRN: 19100565



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

# INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN (Não Celíaca)

**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

Dalaine de Carvalho Rodin - CRN:15101218

Quelma Tescino

Bruna Sauter dos Santos Vasques de Mattos - CRN:13100567

Laryssa Cristina Fernandes Filho de Camo - CRN: 20101146

Leticia Ramalho Braga - CRN : 19100565

Tamires de Oliveira e Souza - CRN : 18100446

*Carla Cristina Castro*  
 Nutricionista  
 CRN 20.101.146

*Bruna Vasques*  
 Nutricionista  
 CRN 42200567

*Tamires Oliveira*  
 Nutricionista  
 CRN 4-18.100446

*Leticia Ramalho Braga*  
 Nutricionista  
 CRN: 19100565

*Dalaine Rodin*  
 Nutricionista  
 CRN:15101218



# INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN (Não Celíaca)

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: 15101721

Quêdrio Teófilo

Bruna Isaura dos Santos Vasques de Melo - CRN: 13100567

Laryssa Cristina Fernandes Filho de Casso - CRN: 20101146

Leticia Ramalho Braga - CRN: 15100565

Tamires de Oliveira e Souza - CRN: 1810346

*Laryssa Castro*  
Nutricionista  
CRN 20101146

*Bruna Vasques*  
Nutricionista  
CRN 13100567

*Tamires Oliveira*  
Nutricionista  
CRN 18100446

*Leticia Ramalho Braga*  
Nutricionista  
CRN 15100565

*Danielle Rocha*  
Nutricionista  
CRN 15101721



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

**INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN (Não Celíaca)**

**CARDÁPIO 2020/2021**

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

	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana	5ª 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

Daniene de Carvalho Rocha - CRN:15101218

Gláucio Têcnico  
 Bimara Iara dos Santos Vasques de Amor - CRN:13100567

Laryssa Cristina Fernandes Filho de Castro - CRN: 20101146

Leticia Ramalho Braga - CRN :19100565

Tamires de Oliveira e Souza - CRN -18100446

*Laryssa Castro*  
 Nutricionista  
 CRN 12.0101146

*Bimara Vasques*  
 Nutricionista  
 CRN 4.13100567

*Tamires Oliveira*  
 Nutricionista  
 CRN 4-18100446

*Leticia Ramalho Braga*  
 Nutricionista  
 CRN 19100565

*Daniene Rocha*  
 Nutricionista  
 CRN:15101218



INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN (Não Celíaca)

CARDÁPIO 2020/2021 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	Ovos mexidos (cebola e orégano) Fritada de Cenoura Betrerraba com chירו verde <b>Sob.: Melão</b> Feijão	Jardinheira de legumes com carne moída (vagem e cenoura) <b>Sob.: Macã</b> Feijão	Ovo cozido Duque de Abóbora e chuchu <b>Sob.: Pera</b> Feijão	Ovos mexidos (cebola e orégano) Salada de inhame e cenoura cozido com chירו verde <b>Sob.: Macã</b> Feijão	Carne seca acobalada Quibebe (abóbora) <b>Sob.: Pera</b> Feijão
3ª feira	Arroz Colorido (Cenoura, milho, ervilha e batata palha) Stroganoff de carne (Pa picada) <b>Sob.: Laranja Pera</b> Feijão	Arroz Frango cozido (filé de peito) Purê de inhame Betrerraba cozida com chירו verde <b>Sob.: Banana</b> Arroz	Arroz com cenoura Batata Soufflé Stroganoff de frango (File de Frango) <b>Sob.: Abacaxi</b> Feijão	Isca de frgado Abobrinha refogada com tomate Purê de batata <b>Sob.: Melancia</b> Feijão	Arroz Peixe cozido Salada de chuchu e beterraba com chירו verde <b>Sob.: Doce de abóbora</b> Feijão
4ª feira	Frango Assado (Coxa e sobrecoxa) Abobrinha ao molho branco Salada de Tomate <b>Sob.: Banana</b> Feijão	Omelete (cebola, tomate e espinafre) Quibebe (abóbora) <b>Sob.: Pera</b> Feijão	Vacca assada (Pa inteira com alpin) Agrido Cozido <b>Sob.: Melancia</b> Feijão	Salpicão (filé de frango desfiado, cebola, tomate, cenoura, vagem, batata-palha) <b>Sob.: Mamão</b> Arroz	Arroz com búccolis Frango ensopado (File de peito) com alpin <b>Sob.: Banana</b> Feijão
5ª feira	Couve refogada Carne moída ao Sugo <b>Sob.: Maçã</b> Feijão	Moqueca de Peixe (cebola, pimentão, coentro) <b>Sob.: Melancia</b> Feijão	Couve picada e refogada <b>Sob.: Banana</b> Feijão	Carne Assada (Pa Inteira) Fritada de Couve Molho à campanha <b>Sob.: Laranja Pera</b> Feijão	Arroz Sufle de legumes (ovos, tomate e cebola) Creme de espinafre <b>Sob.: Abacaxi</b> Feijão
6ª feira	Isca do Frango (File de Frango) Salada de batata e cenoura <b>Sob.: Pera</b>	Risoto (arroz, cenoura, cebola, tomate, file de frango desfiado) <b>Sob.: Doce de banana</b>	Figado acobalado Salada de cenoura e batata doce (picada e cozida) <b>Sob.: Laranja Pera</b>	Frango Assado (Coxa e sobrecoxa) Couve flor cozida <b>Sob.: Melão</b>	

Responsável Técnica

Danielle de Carvalho Rocha - CRN 13101218

Sandra Leal de Souza - CRN 13100551

Bruna Batista dos Santos - CRN 20181118

Letícia Ramalho Braga - CRN 191100565

Tamires de Oliveira e Souza - CRN 18100446

*Letícia Ramalho Braga*  
 Nutricionista  
 CRN: 191100565

*Tamires de Oliveira*  
 Nutricionista  
 CRN 4-18100446

*Laíssa Castro*  
 Nutricionista  
 CRN 20101146





INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN (Não Celíaca)

CARDÁPIO 2020/2021

ALMOÇO - 2 ANOS A 3 ANOS 11 MESES

Safra Caqui: Março / Abril / Maio

	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana	5ª Semana
2ª feira	1ª Semana Feijão Arroz Ovos mexidos (cebola e orégano) Farofa de Cenoura Baterraba com chierro verde <b>Sob.: Melão</b> Feijão	2ª Semana Feijão Arroz Jardineira de legumes com carne moída (vagem e cenoura) <b>Sob.: Maciã</b> Feijão	3ª Semana Feijão Macarrão (Sem glúten) ao molho de tomate Ovo Cozido Duque de Abóbora e chuchu <b>Sob.: Pera</b> Feijão	4ª Semana Feijão Arroz Ovos mexidos (cebola e orégano) Salada de inhame e cenoura cozido com chierro verde <b>Sob.: Maciã</b> Feijão Arroz	5ª Semana Feijão Arroz Carne seca acobolada Quibebe (abóbora) <b>Sob.: Pera</b> Feijão
3ª feira	3ª feira Arroz Colorido (Cenoura milho, ervilha e batata palha) Stroganoff de carne (Pá picada) <b>Sob.: Caqui</b> Feijão Arroz Frango Assado (Coxa e sobrecoxa) Abobrinha ao molho branco Salada de Tomate <b>Sob.: Banana</b>	3ª feira Arroz Frango cozido (filé de peito) Purê de Inhame Baterraba cozida com chierro verde <b>Sob.: Caqui</b> Feijão Arroz Omelete (cebola, tomate e espinafre) Quibebe (abóbora) <b>Sob.: Pera</b>	3ª feira Arroz Frango com cenoura Batata Soulé Stroganoff de Frango (Filé de Frango) <b>Sob.: Abacaxi</b> Feijão Arroz Vaca atolada (Pá inteira com aipim) Agrido Cozido <b>Sob.: Caqui</b>	3ª feira Feijão Arroz Isca de frango Abobrinha refogada com tomate Purê de batata <b>Sob.: Melancia</b> Feijão Arroz Salpicão (filé de frango desfiado, cebola, tomate, cenoura, vagem, batata-palha) <b>Sob.: Caqui</b>	3ª feira Feijão Arroz Frango ensopado (Filé de peito) com aipim <b>Sob.: Banana</b>
4ª feira	4ª feira Feijão Arroz Polenta Couve refogada Carne moída ao Sugo <b>Sob.: Maíã</b>	4ª feira Feijão Arroz Pirão Moqueca de Peixe (cebola, pimentão, coentro) <b>Sob.: Melancia</b>	4ª feira Feijão Arroz Frango Cozido (Coxa e Sobrecoxa) Polenta Couve picada e refogada <b>Sob.: Banana</b>	4ª feira Feijão Arroz Isca de frango Abobrinha refogada com tomate Purê de batata <b>Sob.: Melancia</b> Feijão Arroz Salpicão (filé de frango desfiado, cebola, tomate, cenoura, vagem, batata-palha) <b>Sob.: Caqui</b>	4ª feira Feijão Arroz Frango Assado (Coxa e sobrecoxa) Farofa de Couve Molho à campanilha <b>Sob.: Laranja Pera</b>
5ª feira	5ª feira Feijão Arroz Isca de Frango (Filé de Frango) Seleia de batata e cenoura <b>Sob.: Pera</b>	5ª feira Feijão Arroz Risoto (arroz, cenoura, cebola tomate, filé de frango desfiado) <b>Sob.: Doce de banana</b>	5ª feira Feijão Arroz Figado acobolado Salada de cenoura e batata doce (picada e cozida) <b>Sob.: Laranja Pera</b>	5ª feira Feijão Arroz Frango Assado (Coxa e sobrecoxa) Couve litor cozida <b>Sob.: Melão</b>	5ª feira Feijão Arroz Sutle de legumes (ovos, tomate e cebola) Creme de espinafre <b>Sob.: Laranja Pera</b>
6ª feira	6ª feira Feijão Arroz Isca de Frango (Filé de Frango) Seleia de batata e cenoura <b>Sob.: Pera</b>	6ª feira Feijão Arroz Risoto (arroz, cenoura, cebola tomate, filé de frango desfiado) <b>Sob.: Doce de banana</b>	6ª feira Feijão Arroz Figado acobolado Salada de cenoura e batata doce (picada e cozida) <b>Sob.: Laranja Pera</b>	6ª feira Feijão Arroz Salpicão (filé de frango desfiado, cebola, tomate, cenoura, vagem, batata-palha) <b>Sob.: Caqui</b>	6ª feira Feijão Arroz Frango ensopado (Filé de peito) com aipim <b>Sob.: Banana</b>

Responsável Técnica

Dalaine de Carvalho Rocha - CRN: 1510718

Quandro Técnico

Bruna Issaura dos Santos Vasques de Mattos - 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 Cristina  
Nutricionista  
CRN: 20101146

Laryssa Cristina  
Nutricionista  
CRN: 20101146

Tamires de Oliveira  
Nutricionista  
CRN: 18100446





**INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN (Não Celíaca)**

**CARDÁPIO 2020/2021**

**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 (cebola e orégano)</p> <p>Farofa de Cenoura Beterraba com chifre verde</p> <p><b>Sob.: Melão</b> Feijão</p>	<p>Feijão Arroz Lardineira de legumes com carne moída (vaagem e cenoura)</p> <p><b>Sob.: Maçã</b> Feijão</p>	<p>Feijão Macarrão (Sem glúten) ao molho de tomate Ovo Cozido Duque de Abóbora e chuchu</p> <p><b>Sob.: Pera</b> Feijão</p>	<p>Feijão Arroz Salada de Inhame e cenoura cozido com chifre verde</p> <p><b>Sob.: Maçã</b> Feijão Arroz</p>	<p>Feijão Arroz Carne seca acebolada Quibebe (abóbora)</p> <p><b>Sob.: Pera</b> Feijão</p>
3ª feira	<p>Arroz Colorido (Cenoura, milho, ervilha e batata palha) Stroganoff de carne (Pá picada)</p> <p><b>Sob.: Tangerina</b> Feijão Arroz</p>	<p>Arroz Frango cozido (file de peito) Purê de Inhame Beterraba cozida com chifre verde</p> <p><b>Sob.: Tangerina</b> Feijão Arroz</p>	<p>Arroz com cenoura Batata Soulé Stroganoff de frango (File de Frango)</p> <p><b>Sob.: Abacaxi</b> Feijão Arroz</p>	<p>Arroz Isca de figado Abobrinha refogada com tomate Purê de batata</p> <p><b>Sob.: Melancia</b> Feijão Arroz</p>	<p>Arroz Peixe cozido Salada de chuchu e beterraba com chifre verde</p> <p><b>Sob.: Tangerina</b> Feijão Arroz Cozido</p>
4ª feira	<p>Frango Assado (Coxa e sobrecoxa) Abobrinha ao molho branco Salada de Tomate</p> <p><b>Sob.: Banana</b> Feijão Arroz Polenta Couve refogada Carne moída ao Sugo</p>	<p>Omelete (cebola, tomate e espinafre) Quibebe (abóbora)</p> <p><b>Sob.: Pera</b> Feijão Arroz Pirão Mequica de Peixe (cebola, pimentão, coentro)</p>	<p>Vaca atolada (Pá inteira com alpim) Agridão Cozido</p> <p><b>Sob.: Tangerina</b> Feijão Arroz</p>	<p>Salpicão (file de frango desfiado, cebola, tomate, cenoura, vaagem, batata-palha)</p> <p><b>Sob.: Tangerina</b> Feijão Arroz</p>	<p>Arroz com brócolis Frango ensopado (File de peito) com alpim</p> <p><b>Sob.: Banana</b> Feijão</p>
5ª feira	<p>Feijão Arroz Polenta Couve refogada Carne moída ao Sugo</p> <p><b>Sob.: Maçã</b> Feijão Arroz Isca de Frango (File de Frango) Salada de batata e cenoura</p>	<p>Mequica de Peixe (cebola, pimentão, coentro)</p> <p><b>Sob.: Melancia</b> Feijão Arroz Risoto (arroz, cenoura, cebola tomate, file de frango desfiado)</p>	<p>Frango Cozido (Coxa e Sobrecoxa) Polenta Couve picada e refogada</p> <p><b>Sob.: Banana</b> Feijão Arroz</p>	<p>Frango Assado (Coxa e sobrecoxa) Molho à camparina</p> <p><b>Sob.: Laranja Pera</b> Feijão Arroz</p>	<p>Sufle de legumes (ovos, tomate e cebola) Creme de espinafre</p> <p><b>Sob.: Abacaxi</b> Feijão Arroz</p>
6ª feira	<p>Feijão Arroz Isca de Frango (File de Frango) Salada de batata e cenoura</p> <p><b>Sob.: Pera</b></p>	<p>Risoto (arroz, cenoura, cebola tomate, file de frango desfiado)</p> <p><b>Sob.: Doce de banana</b></p>	<p>Figado acebolado Salada de cenoura e batata doce (picada e cozida)</p> <p><b>Sob.: Laranja Pera</b></p>	<p>Frango Assado (Coxa e sobrecoxa) Molho de couve Salada de Abóbora e Couve flor cozida</p> <p><b>Sob.: Melão</b></p>	<p>Sufle de legumes (ovos, tomate e cebola) Creme de espinafre</p> <p><b>Sob.: Laranja Pera</b></p>

**Responsável Técnica**

Dafane de Carvalho Rocha - CRN: 15101218

Quando Técnico  
Bruna Isaura dos Santos Vasques le Matos - CRN: 13100567

Laryssa Cristina Fernandes Filho de Castro - CRN: 20101146

Leticia Ramalho Braga - CRN: 19100565

Tamires Oliveira e Souza - CRN: 18100446

*Leticia Ramalho Braga*

Nutricionista  
CRN: 19100565

*Laryssa Castro*  
Nutricionista  
CRN 20101146

*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

**INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN (Não Celíaca)**

**CARDÁPIO 2020/2021**

**LANCHE - 2 ANOS A 3 ANOS 11 MESES**

	1º Semana	2º Semana	3º Semana	4º Semana	5º Semana
2ª feira	Biscoito Polvilho Vitamina de abacate	Biscoito Sequilhos Café com leite	Biscoito Polvilho Açocolatado (sem glúten)	Biscoito Sequilhos Suco de abacaxi com hortelã	Bolo de banana Sem glúten (Farinha de Arroz) Café com leite
3ª feira	Bolo de laranja Sem glúten (Farinha de Arroz) Café com leite	Biscoito Polvilho Vitamina "A" (Abóbora)	Biscoito de arroz Café com leite	Mingau de maisena	Biscoito Sequilhos Açocolatado (sem glúten)
4ª feira	Biscoito de arroz Leite caramelizado	Mingau de Chocolate (açocolatado sem glúten)	Biscoito Sequilhos Vitamina de mamão	Biscoito de arroz Café com leite	Biscoito Polvilho Suco de laranja
5ª feira	Biscoito Sequilhos Suco de Melancia	Biscoito de arroz Vitamina de banana com Aveia Sem Glúten	Bolo de Fubá (Não usar trigo) Café com leite	Biscoito Polvilho Suco de limão	Salada de Frutas (Banana, Mamão, maçã) com Aveia Sem Glúten
6ª feira	Mingau de maisena	Bolo de cenoura Sem glúten (Farinha de Arroz) Café com leite	Mingau de cremogema	Biscoito de arroz Vitamina de banana	Biscoito de arroz Café com leite

Responsável Técnica

Ishamir de Carvalho Rocha - CRN: 1581218

União Técnica

Bruna Bruna dos Santos Vasques de Mattos - CRN: 13100967

Laryssa Cristina Fernandes Filho de Castro - CRN: 20101146

Letícia Ramalho Braga - CRN: 19100655

Tamires de Oliveira e Souza - CRN: 19100446

*Laryssa Castro*  
 Nutricionista  
 CRN 20101146

*Bruna Vasques*  
 Nutricionista  
 CRN 13100967

*Tamires Oliveira*  
 Nutricionista  
 CRN 4-18100446

*Letícia Ramalho Braga*  
 Nutricionista  
 CRN 19100565

*Dalgine Rocha*  
 Nutricionista  
 CRN 15101218



INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN (Não Celíaca)

CARDÁPIO 2020/2021

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)  <b>Sob.: Banana</b>	Sopa de Legumes (aipim, abóbora, cenoura, repolho, aipim, abóbora, cenoura, repolho, couve e <b>Massinha sem glúten (Padre nosso)</b> Frango desfiado (Filé de Frango) <b>Sob.: Melancia</b>	Caldo verde (inhame, couve) Frango desfiado (Filé de Frango) <b>Sob.: Mamão</b>	Polenta couve picada carne desfiada (carne moída) <b>Sob.: Melão</b>	Sopa de inhame (couve e inhame) Frango desfiado (Filé de Frango) <b>Sob.: Banana</b>
3ª feira	Sopa de feijão <b>Massinha sem glúten (Padre nosso)</b> batata inglesa, cenoura) Frango desfiado (Filé de Frango) <b>Sob.: Pera</b>	Caldo verde com batata e couve carne desfiada (músculo) <b>Sob.: Laranja Lima</b>	Polenta com carne moída e agrião <b>Sob.: Melão</b>	Sopa de legumes (batata inglesa, brócolis) carne desfiada (músculo) <b>Sob.: Banana</b>	Caldo de aipim Carne moída  <b>Sob.: Laranja Lima</b>
4ª feira	Caldo de Aipim (Aipim, couve picada) carne desfiada (Pã picada) <b>Sob.: Laranja Lima</b>	Frango desfiado (Filé de Frango) <b>Sob.: Maçã</b>	Massinha sem glúten (Padre nosso) batata inglesa, cenoura, beterraba) Frango desfiado (Filé de Frango) <b>Sob.: Laranja Lima</b>	Caldo verde (batata inglesa, brócolis) carne desfiada (músculo) <b>Sob.: Banana</b>	Sopa de ervilha (Batata, cenoura) Frango desfiado (Filé de Frango) <b>Sob.: Mamão</b>
5ª feira	Sopa de legumes (Batata doce, chuchu, cenoura abóbora, inhame e couve picada) Frango desfiado (Filé de Frango) <b>Sob.: Melão</b>	Canjiquinha amarela Carne moída <b>Sob.: Mamão</b>	Sopa de inhame (inhame, cenoura) carne desfiada (músculo) <b>Sob.: Pera</b>	Canjiquinha amarela carne moída <b>Sob.: Mamão</b>	Caldo verde com batata, couve picada Carne desfiada (Pã Picada) <b>Sob.: Melancia</b>
6ª feira	Polenta com e agrião carne moída <b>Sob.: Maçã</b>	Caldo de abóbora (espinafre e abóbora) Frango desfiado (Filé de Frango) <b>Sob.: Melão</b>	Canja (arroz, batata inglesa, cenoura, hortelã) Frango desfiado (Filé de Frango) <b>Sob.: Banana</b>	Canja carne moída <b>Sob.: Pera</b>	Sopa de legumes (chuchu, cenoura, batata doce cará, repolho e couve) Frango desfiado (Filé de Frango) <b>Sob.: Maçã</b>

Responsável: Tereza  
 Unidade de Educação Básica 7, Rm 1101/1102  
 Daniela Dedeia  
 Diretora de Educação  
 Laysa Fátima Fernandes de Azevedo  
 Lígia Bandeira Dias  
 Tereza de Oliveira e Sousa

**Larissa Castro**  
 Nutricionista  
 CRN 4-1011146

**Bruna Marques**  
 Nutricionista  
 CRN 4-1300567

**Fátima Oliveira**  
 Nutricionista  
 CRN 4-18100446

**Leticia R. Araújo Braga**  
 Nutricionista  
 CRN: 19100565

**Deiane Rocio Nascimento**  
 Nutricionista  
 CRN: 101218



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

# INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN (Não Celíaca)

CARDÁPIO 2020/2021

DESJEJUM - INTEGRAL

	1º Semana	2º Semana	3º Semana	4º Semana	5º Semana
2ª feira	Mingau de maisena	Biscoito Polvilho Achocolatado (achocolatado sem glúten)	Biscoito de arroz Leite caramelizado	Mingau de chocolate (achocolatado sem glúten)	Biscoito Polvilho Leite com baunilha
3ª feira	Biscoito Polvilho Leite caramelizado	Biscoito de arroz Café com leite	Biscoito Sequilhos Achocolatado (achocolatado sem glúten)	Biscoito Sequilhos Café com leite	Mingau de maisena
4ª feira	Biscoito Sequilhos Café com leite	Biscoito Sequilhos Leite com baunilha	Biscoito Polvilho Café com leite	Biscoito Polvilho Achocolatado (achocolatado sem glúten)	Biscoito de arroz Café com leite
5ª feira	Biscoito de arroz Achocolatado (achocolatado sem glúten)	Biscoito Polvilho Leite caramelizado	Mingau de cremogema	Biscoito de arroz Leite com baunilha	Biscoito Sequilhos Leite caramelizado
6ª feira	Biscoito Polvilho Leite com baunilha	Mingau de chocolate (achocolatado sem glúten)	Biscoito de arroz Leite com baunilha	Biscoito Sequilhos Leite caramelizado	Biscoito Polvilho Achocolatado (achocolatado sem glúten)

Dalaine de Carvalho Rocha - Responsável Técnico CRN 15101218  
Ana Paula Cortes de Moraes Costa - Quadro Técnico CRN 0110027  
Bruna Isaura V. de Mattos - Quadro Técnico CRN 13100567  
Leticia Ramalho Braga - Quadro Técnico CRN 19100565  
Tâmiles de Oliveira e Souza - Quadro Técnico CRN 18100446

*Leticia Ramalho Braga*  
Nutricionista  
CRN 19100565

*Bruna Isaura V. de Mattos*  
Nutricionista  
CRN 13100567

*Leticia Ramalho Braga*  
Nutricionista  
CRN: 19100565



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

# INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN (Não Celíaca)

## 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 LIMA	MAÇÃ	LARANJA LIMA	MAÇÃ	LARANJA LIMA
6ª feira	MAMÃO	LARANJA LIMA	MAMÃO	LARANJA LIMA	MAMÃO

Dahiane de Carvalho Rocha - Responsável Técnico CRN 15101218  
Ana Paula Cordeiro de Moraes Costa - Químico Técnico CRN 0110027  
Bárbara V. de Mattos - Químico Técnico CRN 13100567  
Luciana Resende Braga - Químico Técnico CRN 19100565  
Tatiane de Oliveira e Souza - Químico Técnico CRN 18100448

*Larissa Castro*  
Nutricionista  
CRN 20101146

*Graciela Marques*  
Nutricionista  
CRN 13100567

*Letícia Ramalho Braga*  
Nutricionista  
CRN: 19100565



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

# INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN (Não Celíaca)

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 LIMA	MAÇÃ	CAQUI	MAÇÃ	CAQUI
6ª feira	MAMÃO	LARANJA LIMA	MAMÃO	LARANJA LIMA	MAMÃO

Dulaine de Carvalho Rocha - Freepsicanálise Técnica CRN 15101218  
Ana Paula Corvêa de Moraes Costa - Psicóloga Técnica CRN 0110027  
Bruna Isabela V. de Almeida - Dançarina Técnica CRN 13100567  
Leticia Kamihiko Braga - Químico Técnico CRN 19100565  
Tamires dos Oliveira e Souza - Químico Técnico CRN 19100446

*Laissa Castro*  
Nutricionista  
CRN 20101146

*Stéfania Martins*  
Nutricionista  
CRN 13100565

*Leticia Kamihiko Braga*  
Nutricionista  
CRN: 19100565



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

## INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN (Não Celíaca)

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 LIMA	MAÇÃ	TANGERINA	MAÇÃ	TANGERINA
6ª feira	MAMÃO	LARANJA LIMA	MAMÃO	LARANJA LIMA	MAMÃO

Dalaine de Carvalho Rocha - Responsável Técnico CRN 15101218  
Ana Paula Corrêa de Moraes Costa - Quadro Técnico CRN 0110027  
Bruna Isaura V. de Mattos - Quadro Técnico CRN 13100567  
Leilcia Ramalho Braga - Quadro Técnico CRN 19100565  
Tamires de Oliveira e Souza - Quadro Técnico CRN 18100446

*Laryssa Castilo*  
Nutricionista  
CRN 20101146

*Spina Marques*  
Nutricionista  
CRN 15101567

*Leilicia Ramalho Braga*  
Nutricionista  
CRN 19100565



**INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN (Não Celíaca)**

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

	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 Betrerraba 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.: Maçã</p>	<p>3º Semana</p> <p>Feijão Macarrão (Som gluten) 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.: Maçã</p>	<p>5ª Semana</p> <p>Feijão Arroz Carne seca acebolada Quilêbe (abóbora)</p> <p>Sob.: Pera</p>
3ª feira	<p>Feijão Arroz Colorido (Cenoura, milho ervilha e batata palha) Stroganoff de carne (Pá picada )</p> <p>Sob.: Laranja lima</p>	<p>Feijão Arroz Frango cozido (filé de peito) Purê de Inhame Betrerraba cozida com cheiro verde</p> <p>Sob.: Banana</p>	<p>Feijão Arroz Arroz com cenoura Batata Soulé Stroganoff de frango (Filé de Frango)</p> <p>Sob.: Abacaxi</p>	<p>Feijão Arroz Isca de frango Abobrinha refogada com tomate Purê de batata</p> <p>Sob.: Melancia</p>	<p>Feijão Arroz Peixe cozido Salada de chuchu e beterraba com cheiro verde</p> <p>Sob.: Doce de abóbora</p>
4ª feira	<p>Feijão Arroz Frango Assado (Coxa e sobrecoxa) Abobrinha ao molho branco Salada de Tomate</p> <p>Sob.: Banana</p>	<p>Feijão Arroz Omelete (cebola, tomate e espinafre) Quilêbe (abóbora)</p> <p>Sob.: Pera</p>	<p>Feijão Arroz Vaca alorada (Pá inteira com alpin) Agião Cozido</p> <p>Sob.: Melancia</p>	<p>Feijão Arroz Salpicão (filé de frango desfiado, cebola, tomate, cenoura, vagem, batata-palha)</p> <p>Sob.: Mamão</p>	<p>Feijão Arroz Batata doce, cenoura rapinho e pá inteira)</p> <p>Sob.: Banana</p>
5ª feira	<p>Feijão Arroz Polenta Couve refogada Carne moída ao Sugo</p> <p>Sob.: Maçã</p>	<p>Feijão Arroz Moqueca de Peixe (cebola, 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 Carne Assada (Pá inteira) Farofa de Couve Molho à campânha</p> <p>Sob.: Laranja Pera</p>	<p>Feijão Arroz Frangensopado (Filé de peito) com alpin</p> <p>Sob.: Abacaxi</p>
6ª feira	<p>Feijão Arroz Isca de Frango (Filé de Frango) Seleia de batata e cenoura</p> <p>Sob.: Pera</p>	<p>Feijão Arroz Risoto (arroz, cenoura, cebola 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.: Melão</p>	<p>Feijão Arroz Sulite de legumes (ovos, tomate e cebola) Creme de espinafre</p> <p>Sob.: Laranja Pera</p>

**Responsável Técnica**

Dalane de Carvalho Rocha - CRN:15101218

**Quadro Técnico**

Bruna Isaura dos Santos Vasques de Matos 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*

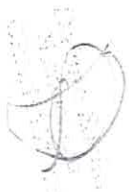
Nutricionista

CRN: 19100565

*Laryssa Castro*

Nutricionista

CRN 20101146



*Tamires Oliveira*

Nutricionista

CRN 18100446



**INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN (Não Celíaca)**

**CARDÁPIO 2020/2021**

**ALMOÇO - INTEGRAL**

Safra 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 Beterraba com cheiro verde <b>Sob.: Melão</b>	Feijão Arroz Jardineira de legumes com carne moída (vagem e cenoura) <b>Sob.: Maçã</b>	Feijão Arroz Macarrão (Sem glúten) ao molho de tomate Ovo cozido Duque de Abóbora e chuchu <b>Sob.: Pera</b>	Feijão Arroz Ovos mexidos (cebola e orégano) Salada de Inhame e cenoura cozido com cheiro verde <b>Sob.: Maçã</b>	Feijão Arroz Carne seca acobalada Quilbe (abóbora) <b>Sob.: Pera</b>
3ª feira	Feijão Arroz Arroz Colondo (Cenoura, milho, ervilha e batata palha) Stroganoff de carne (Pá picada) <b>Sob.: Caqui</b>	Feijão Arroz Frango cozido (filé de peito) Purê de Inhame Beterraba cozida com cheiro verde <b>Sob.: Caqui</b>	Feijão Arroz Arroz com cenoura Batata Soulé Stroganoff de frango (Filé de Frango) <b>Sob.: Abacaxi</b>	Feijão Arroz Isca de fígado Abobrinha refogada com tomate Purê de batata <b>Sob.: Melancia</b>	Feijão Arroz Salpicão (filé de frango desfiado, cebola, tomate, cenoura, vagem, batata-palha) Molho à campinha <b>Sob.: Caqui</b>
4ª feira	Feijão Arroz Frango Assado (Coxa e sobrecoxa) Abobrinha ao molho branco Salada de Tomate <b>Sob.: Banana</b>	Feijão Arroz Omelete (cebola, tomate e espinafre) Quilbe (abóbora) <b>Sob.: Pera</b>	Feijão Arroz Vaca atolada (Pá inteira com alpin) Agrião Cozido <b>Sob.: Caqui</b>	Feijão Arroz Salpicão (filé de frango desfiado, cebola, tomate, cenoura, vagem, batata-palha) Molho à campinha <b>Sob.: Caqui</b>	Feijão Arroz Arroz com brócolis Frango ensopado (Filé de pato) com alpin <b>Sob.: Banana</b>
5ª feira	Feijão Arroz Polenta Couve refogada Carne moída ao Sugo <b>Sob.: Maçã</b>	Feijão Arroz Práto Moqueca de Peixe (cebola, pimentão, coentro) <b>Sob.: Melancia</b>	Feijão Arroz Frango Cozido (Coxa e Sobrecoxa) Couve picada e refogada <b>Sob.: Banana</b>	Feijão Arroz Carne Assada (Pá Inteira) Farofa de Couve Molho à campinha <b>Sob.: Laranja Pera</b>	Feijão Arroz Frango Assado (Coxa e sobrecoxa) Creme de espinafre <b>Sob.: Laranja Pera</b>
6ª feira	Feijão Arroz Isca de Frango (Filé de Frango) Salada de batata e cenoura <b>Sob.: Pera</b>	Feijão Arroz Risoto (arroz, cenoura, cebola, tomate, filé de frango desfiado) <b>Sob.: Doce de banana</b>	Feijão Arroz Salada de cenoura e batata doce (picada e cozida) <b>Sob.: Laranja Pera</b>	Feijão Arroz Salada de Abóbora e Couve flor cozida <b>Sob.: Melão</b>	Feijão Arroz Sufle de legumes (ovos, tomate e cebola) Creme de espinafre <b>Sob.: Laranja Pera</b>

Responsável Técnica

Dalane de Carvalho Rocha - CRN:15101218

Glândio Técnico

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: 18100446

*Letícia Ramalho Braga*  
 Nutricionista  
 CRN: 19100565

*Laryssa Castro*  
 Nutricionista  
 CRN 20101146

*Tamires Oliveira*  
 Nutricionista  
 CRN 4.18100446



**INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN (Não Celíaca)**

**CARDÁPIO 2020/2021**

**ALMOÇO - INTEGRAL**

Safra Tangerina: Junho / Julho / Agosto

	1º Semana	2º Semana	3º Semana	4º Semana	5º Semana
2ª feira	Feijão Arroz Ovos mexidos (cebola e orégano) Farofa de Cenoura Beterraba com cheiro verde <b>Sob.: Melão</b>	Feijão Arroz Jardineira de legumes com carne moída (vegem e cenoura) <b>Sob.: Maçã</b>	Feijão Macarrão (Sem glúten) ao molho de tomate Ovo Cozido Duque de Abobora e chuchu <b>Sob.: Pera</b>	Feijão Arroz Ovos mexidos (cebola e orégano) Salada de Inhame e cenoura cozido com cheiro verde <b>Sob.: Maçã</b>	Feijão Arroz Carne seca acobolada Quibebe (abobora) <b>Sob.: Pera</b>
3ª feira	Feijão Arroz Arroz Colorido (Cenoura, milho, ervilha e batata palha) Sirigoni de carne (Pá picada) <b>Sob.: Tangerina</b>	Feijão Arroz Frango cozido (filé de peito) Purê de Inhame Beterraba cozida com cheiro verde <b>Sob.: Tangerina</b>	Feijão Arroz Arroz com cenoura Batata Soulé Sirigoni de frango (Filé de Frango) <b>Sob.: Abacaxi</b>	Feijão Arroz Isca de frgado Abobrinha refogada com tomate Purê de batata <b>Sob.: Melancia</b>	Feijão Arroz Salpicão (filé de frango desfiado, cebola, tomate, cenoura, vegem, batata-palha) <b>Sob.: Tangerina</b>
4ª feira	Feijão Arroz Frango Assado (Coxa e sobrecoxa) Abobrinha ao molho branco Salada de Tomate <b>Sob.: Banana</b>	Feijão Arroz Omelete (cebola, tomate e espinafre) Quibebe (abobora) <b>Sob.: Pera</b>	Feijão Arroz Vaca alciada (Pá inteira com alpm) Agrião Cozido <b>Sob.: Tangerina</b>	Feijão Arroz Salpicão (filé de frango desfiado, cebola, tomate, cenoura, vegem, batata-palha) <b>Sob.: Tangerina</b>	Feijão Arroz Arroz com brócolis Frango ensopado (Filé de peito) com alpm <b>Sob.: Banana</b>
5ª feira	Feijão Arroz Polenta Couve refogada Carne moída ao Sugo <b>Sob.: Maçã</b>	Feijão Arroz Moqueca de Peixe (cebola, pimentão, coentro) <b>Sob.: Melancia</b>	Feijão Arroz Frango Cozido (Coxa e Sobrecoxa) Polenta Couve picada e refogada <b>Sob.: Banana</b>	Feijão Arroz Carne Assada (Pá Inteira) Farofa de Couve Molho à campanha <b>Sob.: Laranja Pera</b>	Feijão Arroz Frango Assado (Coxa e sobrecoxa) Molho de tomate e cebola <b>Sob.: Abacaxi</b>
6ª feira	Feijão Arroz Isca de Frango (Filé de Frango) Selada de batata e cenoura <b>Sob.: Pera</b>	Feijão Arroz Risoto (arroz, cenoura, cebola tomate, file de frango desfiado) <b>Sob.: Doce de banana</b>	Feijão Arroz Figado acobolado Salada de cenoura e batata doce (picada e cozida) <b>Sob.: Laranja Pera</b>	Feijão Arroz Salpicão (filé de frango desfiado, cebola, tomate, cenoura, vegem, batata-palha) <b>Sob.: Melão</b>	Feijão Arroz Sufle de legumes (ovos, tomate e cebola) Creme de espinafre <b>Sob.: Laranja Pera</b>

Responsável Técnica

Dalane de Carvalho Rocha -CRN:15101218

Quatão Técnico

Bruna Isaura dos Santos Vasques de Matos -CRN:13100567

Laryssa Cristina Fernandes Filho de Castro -CRN: 20101146

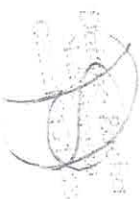
Leticia Kamunho Braga -CRN :19100565

Tamires de Oliveira e Souza -CRN :18100446

*Leticia Kamunho Braga*  
 Nutricionista  
 CRN 19100565

*Laryssa Castro*  
 Nutricionista  
 CRN 20101146

*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

# INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN (Não Celíaca)

## CARDÁPIO 2020/2021

### LANCHE - INTEGRAL

	1º Semana	2º Semana	3º Semana	4º Semana	5º Semana
2ª feira	Biscoito Polvilho Vitamina de abacate	Biscoito Sequinhos Café com leite	Biscoito Polvilho Achocolatado (sem glúten)	Biscoito Sequinhos Suco de abacaxi com hortelã	Bolo de banana Sem glúten (Farinha de Arroz) Café com leite
3ª feira	Bolo de laranja Sem glúten (Farinha de Arroz) Café com leite	Biscoito Polvilho Vitamina "A" (Abóbora)	Biscoito de arroz Café com leite	Mingau de maisena	Biscoito Sequinhos Achocolatado (sem glúten)
4ª feira	Biscoito de arroz Leite caramelizado	Mingau de Chocolate (achocolatado sem glúten)	Biscoito Sequinhos Vitamina de mamão	Biscoito de arroz Café com leite	Biscoito Polvilho Suco de laranja
5ª feira	Biscoito Sequinhos Suco de Melancia	Biscoito de arroz Vitamina de banana com Aveia Sem Glúten	Bolo de Fubá (Não usar trigo) Café com leite	Biscoito Polvilho Suco de limão	Salada de Frutas (Banana, Mamão, maçã) com Aveia Sem Glúten
6ª feira	Mingau de maisena	Bolo de cenoura Sem glúten (Farinha de Arroz) Café com leite	Mingau de cremogema	Biscoito de arroz Vitamina de banana	Biscoito de arroz Café com leite

Daniere de Carvalho Rocha - Responsável Técnico CRN 15101218  
 Ana Paula Cavaleiro de Moraes Costa - Quadro Técnico CRN 1010027  
 Bruna Paiva V. de Matos - Quadro Técnico CRN 1313587  
 Letícia Rangelino Braga - Quadro Técnico CRN 1910156  
 Tamires de Oliveira e Souza - Quadro Técnico CRN 1510046

*Letícia Rangelino Braga*  
 Nutricionista  
 CRM 20101146

*Bruna Paiva V. de Matos*  
 Nutricionista  
 CRM 1313587

*Letícia Rangelino Braga*  
 Nutricionista  
 CRM 1910156



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

# INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN (Não Celíaca)

CARDÁPIO 2020/2021

DESJEJUM - ESCOLAR

	1º Semana	2º Semana	3º Semana	4º Semana	5º Semana
2ª feira	Mingau de maisena	Biscoito Polvilho Açocolatado (açoocolatado sem glúten)	Biscoito de arroz Leite caramelizado	Mingau de chocolate (açoocolatado sem glúten)	Biscoito Polvilho Leite com baunilha
3ª feira	Biscoito Polvilho Leite caramelizado	Biscoito de arroz Café com leite	Biscoito Sequinhos Açocolatado (açoocolatado sem glúten)	Biscoito Sequinhos Café com leite	Mingau de maisena
4ª feira	Biscoito Sequinhos Café com leite	Biscoito Sequinhos Leite com baunilha	Biscoito Polvilho Café com leite	Biscoito Polvilho Açocolatado (açoocolatado sem glúten)	Biscoito de arroz Café com leite
5ª feira	Biscoito de arroz Açocolatado (açoocolatado sem glúten)	Biscoito Polvilho Leite caramelizado	Mingau de cremogema	Biscoito de arroz Leite com baunilha	Biscoito Sequinhos Leite caramelizado
6ª feira	Biscoito Polvilho Leite com baunilha	Mingau de chocolate (açoocolatado sem glúten)	Biscoito de arroz Leite com baunilha	Biscoito Sequinhos Leite caramelizado	Biscoito Polvilho Açocolatado (açoocolatado sem glúten)

Responsável Técnica:

Dulce de Carvalho Rocha - CRM:151012710

Diadora Leitura

Diadora Leitura das Santas Virgíneas de Matos CRM:13100567

Laryssa Castro Nutricionista

Laryssa Castro Nutricionista CRM:20191146

Oficina de Educação Especial - CRM: 33100565

Trabalhos da Oficina de Nutrição - CRM: 33100565

Laryssa Castro  
Nutricionista  
CRM:20191146

Virgínia Vasques  
Nutricionista  
CRM:423100567

Leticia Guimarães Braga  
Nutricionista  
CRM: 19100565



**INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN (Não Celíaca)**

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

	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</p> <p>Baterraba com cheiro verde</p> <p><b>Sob.: Melão</b></p>	<p>Feijão Arroz</p> <p>Jardineira de legumes com carne moída (vagem e cenoura)</p> <p><b>Sob.: Maçã</b></p>	<p>Feijão</p> <p>Macarrão (Sem glúten) ao molho de tomate</p> <p>Ovo Cozido</p> <p>Duque de Abobora e chuchu</p> <p><b>Sob.: Pera</b></p>	<p>Feijão Arroz</p> <p>Ovos mexidos (cebola e orégano)</p> <p>Salada de Inhame e cenoura cozido com cheiro verde</p> <p><b>Sob.: Maçã</b></p>	<p>Feijão Arroz</p> <p>Carne seca acobalada</p> <p>Quibebe (abobora)</p> <p><b>Sob.: Pera</b></p>
3ª feira	<p>Arroz Cenoura, milho ervilha e batata palha)</p> <p>Stroganoff de carne (Pá picada )</p> <p><b>Sob.: Laranja lima</b></p>	<p>Arroz Feijão</p> <p>Frango cozido (filé de peito) Puré de Inhame</p> <p>Belerraba cozida com cheiro verde</p> <p><b>Sob.: Banana</b></p>	<p>Arroz Feijão</p> <p>Arroz com cenoura</p> <p>Batata Soulé</p> <p>Stroganoff de frango (Filé de Frango)</p> <p><b>Sob.: Abacaxi</b></p>	<p>Arroz Feijão</p> <p>Isca de fígado</p> <p>Abobrinha refogada com tomate Puré de batata</p> <p><b>Sob.: Melancia</b></p>	<p>Arroz Feijão</p> <p>Peixe cozido</p> <p>Salada de chuchu e baterraba com cheiro verde</p> <p><b>Sob.: Pera</b></p>
4ª feira	<p>Arroz Coxa e sobrecoxa)</p> <p>Frango Assado</p> <p>Abobrinha ao molho branco</p> <p>Salada de Tomate</p> <p><b>Sob.: Banana</b></p>	<p>Arroz Feijão</p> <p>Omelete (cebola, tomate e espinafre)</p> <p>Quibebe (abobora)</p> <p><b>Sob.: Pera</b></p>	<p>Arroz Feijão</p> <p>Vaca atolada (Pá inteira com alpim)</p> <p>Agrão Cozido</p> <p><b>Sob.: Melancia</b></p>	<p>Arroz Feijão</p> <p>Salpicão (filé de frango desfiado, cebola, tomate, cenoura, vagem, batata-palha)</p> <p><b>Sob.: Mamão</b></p>	<p>Arroz Feijão</p> <p>Arroz com brocolis</p> <p>Frango ensopado (Filé de peito) com alpim</p> <p><b>Sob.: Banana</b></p>
5ª feira	<p>Arroz Polenta</p> <p>Couve refogada</p> <p>Carne moída ao Sugo</p> <p><b>Sob.: Maçã</b></p>	<p>Arroz Feijão</p> <p>Moqueca de Peixe (cebola, pimentão, coentro)</p> <p><b>Sob.: Melancia</b></p>	<p>Arroz Feijão</p> <p>Frango Cozido (Coxa e Sobrecoxa)</p> <p>Polenta</p> <p>Couve picada e refogada</p> <p><b>Sob.: Banana</b></p>	<p>Arroz Feijão</p> <p>Carne Assada (Pá Inteira)</p> <p>Farofa de Couve</p> <p>Molho à camparina</p> <p><b>Sob.: Laranja Pera</b></p>	<p>Arroz Feijão</p> <p>Frango ensopado (Filé de peito) com alpim</p> <p><b>Sob.: Abacaxi</b></p>
6ª feira	<p>Arroz Feijão</p> <p>Isca de Frango (Filé de Frango)</p> <p>Salada de batata e cenoura</p> <p><b>Sob.: Pera</b></p>	<p>Arroz Feijão</p> <p>Risoto (arroz, cenoura, cebola tomate, file de frango desfiado)</p> <p><b>Sob.: Doce de banana</b></p>	<p>Arroz Feijão</p> <p>Fígado acobalado</p> <p>Salada de cenoura e batata doce (picada e cozida)</p> <p><b>Sob.: Laranja Pera</b></p>	<p>Arroz Feijão</p> <p>Frango Assado (Coxa e sobrecoxa)</p> <p>Salada de Abobora e Couve flor cozida</p> <p><b>Sob.: Melão</b></p>	<p>Arroz Feijão</p> <p>Sulfit de legumes (ovos, tomate e cebola)</p> <p>Crème de espinafre</p> <p><b>Sob.: Laranja Pera</b></p>

Responsável Técnica

Daniene de Carvalho Rocha - CRN:15101218

Quadro Técnico

Bruna Isaura dos Santos Vasques de Matos - 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

*Laryssa Castro*  
Nutricionista  
CRN 20101146

*Tamires de Oliveira*  
Nutricionista  
CRN 4-18100446





**INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN (Não Celíaca)**

**CARDÁPIO 2020/2021**

**ALMOÇO - ESCOLAR**

Safra Caqui: Março / Abril / Maio

	1º Semana	2º Semana	3º Semana	4º Semana	5º Semana
2ª feira	<p>Ovos mexidos (cebola e orégano) Farofa de Cenoura Belerbrah com cheiro verde</p> <p>Sob.: Melão</p>	<p>Jardinheira de legumes com carne moída (vagem e cenoura)</p> <p>Sob.: Maçã</p>	<p>Macarrão (Sem gluten) ao molho de tomate Ovo Cozido Duque de Abobora e chuchu</p> <p>Sob.: Pera</p>	<p>Ovos mexidos (cebola e orégano) Salada de inhame e cenoura cozido com cheiro verde</p> <p>Sob.: Maçã</p>	<p>Carne seca acobalada (Quibebe (abobora))</p> <p>Sob.: Pera</p>
3ª feira	<p>Arroz Colorido (Cenoura, milho, ervilha e batata palha) Stroganoff de carne (Pa picada )</p> <p>Sob.: Caqui</p>	<p>Arroz cozido (file de peito) Pure de inhame Belerbrah cozida com cheiro verde</p> <p>Sob.: Caqui</p>	<p>Arroz com cenoura Batata Soule Stroganoff de Frango (File de Frango)</p> <p>Sob.: Abacaxi</p>	<p>Isca de fígado Abobrinha refogada com tomate Pure de batata</p> <p>Sob.: Melancia</p>	<p>Peixe cozido Salada de chuchu e belerbrah com cheiro verde</p> <p>Sob.: Caqui</p>
4ª feira	<p>Frango Assado (Coxa e sobrecoxa) Abobrinha ao molho branco Salada de Tomate</p> <p>Sob.: Banana</p>	<p>Omelete (cebola, tomate e espinafre) Quibebe (abobora)</p> <p>Sob.: Pera</p>	<p>Vaca aladiada (Pa inteira com alpin) Agnão Cozido</p> <p>Sob.: Caqui</p>	<p>Salpicão (file de frango desfiado, cebola, tomate, cenoura, vagem, batata-palha)</p> <p>Sob.: Caqui</p>	<p>Arroz com brócolis Frango ensopado (File de peito) com alpin</p> <p>Sob.: Banana</p>
5ª feira	<p>Couve refogada Carne moída ao Sugo</p> <p>Sob.: Maçã</p>	<p>Moqueca de Peixe (cebola, pimentão, coentro)</p> <p>Sob.: Melancia</p>	<p>Frango Cozido (Coxa e Sobrecoxa) Polenta Couve picada e refogada</p> <p>Sob.: Banana</p>	<p>Carne Assada (Pa Inteira) Farofa de Couve Molho à campanha</p> <p>Sob.: Laranja Pera</p>	<p>Arroz Frango Assado (Coxa e sobrecoxa) Salada de Abobora e Couve flor cozida</p> <p>Sob.: Melão</p>
6ª feira	<p>Isca de Frango (File de Frango) Seleto 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>Arroz Fígado acobalado Salada de cenoura e batata doce (picada e cozida)</p> <p>Sob.: Laranja Pera</p>	<p>Arroz Frango Assado (Coxa e sobrecoxa) Salada de Abobora e Couve flor cozida</p> <p>Sob.: Melão</p>	<p>Arroz Sufle de legumes (ovos, tomate e cebola) Creme de espinafre</p> <p>Sob.: Laranja Pera</p>

Responsável Técnica

Daiane de Cavalho Rocha -CRN:15101218

Quadro Técnico  
 Bruna Leaura dos Santos Vasques de Mattos-CRN:13100367

Laryssa Cristina Fernandes Filho de Castro - CRN: 20101146

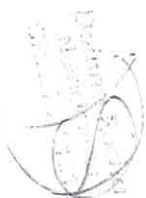
Leticia Ramalho Braga -CRN :19100565

Tamires de Oliveira e Souza -CRN :18100446

*Leticia Ramalho Braga*  
 Nutricionista  
 CRN: 19100565

*Laryssa Castro*  
 Nutricionista  
 CRN: 20101146

*Tamires Souza*  
 Nutricionista  
 CRN 4-18100446





INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN (Não Celíaca)

CARDÁPIO 2020/2021

ALMOÇO - ESCOLAR

Safra Tangerina: Junho / Julho / Agosto

	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana	5ª Semana
2ª feira	Arroz Ovos mexidos (cebola e orégano) Farofa de Cenoura Beterraba com cheiro verde <b>Sob.: Melão</b>	Arroz Jardinheira de legumes com carne moída (vagem e cenoura) <b>Sob.: Maçã</b>	Arroz Macarrão (Sem glúten) ao molho de tomate Ovo Cozido Duque de Abóbora e chuchu <b>Sob.: Pera</b>	Arroz Ovos mexidos (cebola e orégano) Salada de Inhame e cenoura cozida com cheiro verde <b>Sob.: Maçã</b>	Arroz Carne seca acoboiada Quibebe (abóbora) <b>Sob.: Pera</b>
3ª feira	Arroz Arroz Colorido (Cenoura, milho, ervilha e batata palha) Stroganoff de carne (Pá picada) <b>Sob.: Tangerina</b>	Arroz Frango cozido (filé de peito) Pure de Inhame Beterraba cozida com cheiro verde <b>Sob.: Tangerina</b>	Arroz Vaca alviada (Pá inteira com alpin) Agridão Cozido <b>Sob.: Abacaxi</b>	Arroz Isca de filado Abobrinha refogada com tomate Pure de batata <b>Sob.: Melancia</b>	Arroz Salada de chuchu e beterraba com cheiro verde <b>Sob.: Tangerina</b>
4ª feira	Arroz Frango Assado (Coxa e sobrecoxa) Abobrinha ao molho branco Salada de Tomate <b>Sob.: Banana</b>	Arroz Omelete (cebola, tomate e espinafre) Quibebe (abóbora) <b>Sob.: Pera</b>	Arroz Frango Cozido (Coxa e Sobrecoxa) Polenta Couve picada e refogada <b>Sob.: Banana</b>	Arroz Salpicão (filé de frango desfiado, cebola, tomate, cenoura, vagem, batata-palha) <b>Sob.: Tangerina</b>	Arroz com brocolis Frango ensopado (Filé de peito) com alpin <b>Sob.: Banana</b>
5ª feira	Arroz Polenta Couve refogada Carne moída ao Stugo <b>Sob.: Maçã</b>	Arroz Moqueca de Peixe (cebola, pimentão, coentro) <b>Sob.: Melancia</b>	Arroz Frango Assado Polenta Salada de cenoura e batata doce (picada e cozida) <b>Sob.: Laranja Pera</b>	Arroz Isca de frango (Filé de Frango) <b>Sob.: Melão</b>	Arroz Sulte de legumes (ovos, tomate e cebola) Creme de espinafre <b>Sob.: Abacaxi</b>
6ª feira	Arroz Isca de Frango (Filé de Frango) Saieta de batata e cenoura <b>Sob.: Pera</b>	Arroz Risoto (arroz, cenoura, cebola tomate, Ilie de Frango destilado) <b>Sob.: Doce de banana</b>	Arroz Fígado acoboiado Salada de cenoura e batata doce (picada e cozida) <b>Sob.: Laranja Pera</b>		

Responsável Técnica

Daiane de Carvalho Rocha - CRN:15101218

Quatão Técnica

Bruna Isaura dos Santos Vasques de Matos - CRN:13100567

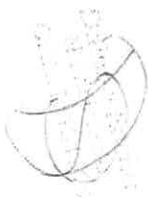
Laryssa Cristina Fernandes Filho de Castro - CRN: 20101146

Leticia Ramalho Braga - CRN: 19100565

*Leticia Ramalho Braga*  
 Nutricionista  
 CRN: 19100565

*Laryssa Castro*  
 Nutricionista  
 CRN:20101146

*Tamires Oliveira*  
 Nutricionista  
 CRN 4-18100446





# INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN (Não Celíaca)

CARDÁPIO 2020/2021

DESJEJUM - Educação Infantil

	1º Semana	2º Semana	3º Semana	4º Semana	5º Semana
2ª feira	Mingau de maisena	Biscoito Polvilho Vitamina de Banana	Biscoito de arroz Leite caramelizado	Mingau de chocolate (achocolatado sem glúten)	Biscoito Polvilho Vitamina de mamão
3ª feira	Biscoito Polvilho Vitamina de Mamão com Aveia Sem Glúten	Biscoito de arroz Café com leite	Biscoito Sequinhos Vitamina de abacate	Biscoito Sequinhos Vitamina de maçã	Mingau de maisena
4ª feira	Biscoito Sequinhos Café com leite	Biscoito Sequinhos Leite com baunilha	Biscoito Polvilho Café com leite	Biscoito Polvilho Achocolatado (achocolatado sem glúten)	Biscoito de arroz Café com leite
5ª feira	Biscoito de arroz Vitamina de abacate	Biscoito Polvilho Vitamina de Maçã	Mingau de cremograma	Biscoito de arroz Vitamina de Banana com Aveia Sem Glúten	Biscoito Sequinhos Leite caramelizado
6ª feira	Biscoito Polvilho Leite com baunilha	Mingau de Aveia (Aveia Sem Glúten)	Biscoito de arroz Vitamina de mamão	Biscoito Sequinhos Leite caramelizado	Biscoito Polvilho Vitamina de abacate

Responsável Técnico  
Fátima de Carvalho Soares - CRN 174917/11  
Alcides Augusto  
Sociedade de Nutrição  
Larissa Castro  
Nutricionista  
CRN 20101146  
Larissa Castro  
Nutricionista  
CRN 20101146  
Bruna Marques  
Nutricionista  
CRN 41310567

Larissa Castro  
Nutricionista  
CRN 20101146

Bruna Marques  
Nutricionista  
CRN 41310567

Handwritten signature

Letícia Romalho Braga  
Nutricionista  
CRN 20101146



**INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN (Não Celíaca)**

**CARDÁPIO 2020/2021 ALMOÇO - Educação Infantil - Fevereiro/ Setembro/ Outubro/ Novembro / Dezembro**

	1º Semana	2º Semana	3º Semana	4º Semana	5º Semana
2ª feira	<p><b>1º Semana</b></p> <p>Feijão Arroz Ovos mexidos (cebola e orégano) Farofa de Cenoura Baterraba com cheiro verde</p> <p><b>Sob.: Maçã</b></p>	<p><b>2º Semana</b></p> <p>Feijão Arroz Jardinheira de legumes com carne moída (vagem e cenoura)</p> <p><b>Sob.: Maçã</b></p>	<p><b>3º Semana</b></p> <p>Feijão Macarrão (Sem glúten) ao molho de tomate Ovo Cozido Duque de Abóbora e chuchu</p> <p><b>Sob.: Pera</b></p>	<p><b>4º Semana</b></p> <p>Feijão Arroz Ovos mexidos (cebola e orégano) Salada de inhame e cenoura cozido com cheiro verde</p> <p><b>Sob.: Maçã</b></p>	<p><b>5º Semana</b></p> <p>Feijão Arroz Carne seca acobolada Quibebe (abóbora)</p> <p><b>Sob.: Pera</b></p>
3ª feira	<p><b>Sob.: Laranja lima</b></p> <p>Feijão Arroz Arroz Colondo (Cenoura, milho, ervilha e batata palha) Stroganoff de carne (Pã picada)</p>	<p><b>Sob.: Banana</b></p> <p>Feijão Arroz Frango cozido (file de peito) Purê de inhame Baterraba cozida com cheiro verde</p>	<p><b>Sob.: Abacaxi</b></p> <p>Feijão Arroz Arroz com cenoura Batata Soulé Stroganoff de frango (File de frango)</p>	<p><b>Sob.: Melancia</b></p> <p>Feijão Arroz Isca de frgado Abobrinha refogada com tomate Purê de batata</p>	<p><b>Sob.: Doce de abóbora</b></p> <p>Feijão Arroz Peixe cozido Salada de chuchu e baterraba com cheiro verde</p>
4ª feira	<p><b>Sob.: Banana</b></p> <p>Feijão Arroz Frango Assado (Coxa e sobrecoxa) Abobrinha ao molho branco Salada de Tomate</p>	<p><b>Sob.: Pera</b></p> <p>Feijão Arroz Omelete (cebola, tomate e espinafre) Quibebe (abóbora)</p>	<p><b>Sob.: Melancia</b></p> <p>Feijão Arroz Vacca alolada (Pã inteira com aipim) Agrido Cozido</p>	<p><b>Sob.: Melancia</b></p> <p>Feijão Arroz Salpicão (file de frango desfiado, cebola, tomate, cenoura, vagem, batata-palha)</p>	<p><b>Sob.: Banana</b></p> <p>Feijão Arroz Arroz com brócolis Frangosopado (File de peito) com aipim</p>
5ª feira	<p><b>Sob.: Maçã</b></p> <p>Feijão Arroz Polenta Couve refogada Carne moída ao Stugo</p>	<p><b>Sob.: Melancia</b></p> <p>Feijão Arroz Moqueca de Peixe (cebola, pimentão, coentro)</p>	<p><b>Sob.: Banana</b></p> <p>Feijão Arroz Frango Cozido (Coxa e Sobrecoxa) Polenta Couve picada e refogada</p>	<p><b>Sob.: Laranja Pera</b></p> <p>Feijão Arroz Carne Assada (Pã Inteira) Farofa de Couve Molho à campinha</p>	<p><b>Sob.: Abacaxi</b></p> <p>Feijão Arroz Sutile de legumes (ovos, tomate e cebola) Ome de espinafre</p>
6ª feira	<p><b>Sob.: Pera</b></p> <p>Feijão Arroz Isca de Frango (File de Frango) Seleia de batata e cenoura</p>	<p><b>Sob.: Doce de banana</b></p> <p>Feijão Arroz Risoto (arroz, cenoura, cebola, tomate, file de frango desfiado)</p>	<p><b>Sob.: Laranja Pera</b></p> <p>Feijão Arroz Figado acobolado Salada de cenoura e batata doce (picada e cozida)</p>	<p><b>Sob.: Maçã</b></p> <p>Feijão Arroz Frango Assado (Coxa e sobrecoxa) Salada de Abóbora e Couve flor cozida</p>	<p><b>Sob.: Laranja Pera</b></p>

Responsável Técnica

Datiane de Carvalho Rocha - CRN:15101218

Quadro Técnico

Bruna Isaura dos Santos Vasques de Matos- CRN:13100567

Laryssa Cristina Fernandes Filho de Castro - CRN: 20101146

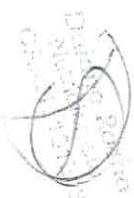
Leticia Ramalho Braga - CRN :19100565

Tamires de Oliveira e Souza - CRN :18100446

*Leticia Ramalho Braga*  
Nutricionista  
CRN: 19100565

*Laryssa Castro*  
Nutricionista  
CRN:20101146

*Tamires Oliveira*  
Nutricionista  
CRN 4-18100446





**INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN (Não Celíaca)**

**CARDÁPIO 2020/2021**

**ALMOÇO - Educação Infantil**

Safra Caqui: Março / Abril / Maio

	1º Semana	2º Semana	3º Semana	4º Semana	5º Semana
2ª feira	<p>Feijão Arroz Ovos mexidos (cebola e orégano) Farofa de Cenoura Belierraba com cheiro verde</p> <p><b>Sob.: Melão</b></p>	<p>Feijão Arroz Jardineira de legumes com carne moída (vagem e cenoura)</p> <p><b>Sob.: Maçã</b></p>	<p>Feijão Macarrão (Sem glúten) ao molho de tomate Ovo Cozido Duque de Abóbora e chuchu</p> <p><b>Sob.: Pera</b></p>	<p>Feijão Arroz Ovos mexidos (cebola e orégano) Salada de Inhame e cenoura cozido com cheiro verde</p> <p><b>Sob.: Maçã</b></p>	<p>Feijão Arroz Carne seca acobalada Quibebe (abóbora)</p> <p><b>Sob.: Pera</b></p>
3ª feira	<p>Feijão Arroz Arroz Colorido (Cenoura, milho, ervilha e batata palha) Stroganoff de carne (Pá picada)</p> <p><b>Sob.: Caqui</b></p>	<p>Feijão Arroz Frango cozido (file de peito) Purê de Inhame Belierraba cozida com cheiro verde</p> <p><b>Sob.: Caqui</b></p>	<p>Feijão Arroz Arroz com cenoura Batata Soulé Stroganoff de frango (File de Frango)</p> <p><b>Sob.: Abacaxi</b></p>	<p>Feijão Arroz Isca de frgado Abobrinha refogada com tomate Purê de batata</p> <p><b>Sob.: Melancia</b></p>	<p>Feijão Arroz Salpicão (file de frango desfiado, cebola, tomate, cenoura, vagem, batata-palha)</p> <p><b>Sob.: Melancia</b></p>
4ª feira	<p>Feijão Arroz Frango Assado (Coxa e sobrecoxa) Abobrinha ao molho branco Salada de Tomate</p> <p><b>Sob.: Banana</b></p>	<p>Feijão Arroz Omelete (cebola, tomate e espinafre) Quibebe (abóbora)</p> <p><b>Sob.: Pera</b></p>	<p>Feijão Arroz Vaca alviada (Pá inteira com alpin) Agilão Cozido</p> <p><b>Sob.: Caqui</b></p>	<p>Feijão Arroz Salpicão (file de frango desfiado, cebola, tomate, cenoura, vagem, batata-palha)</p> <p><b>Sob.: Caqui</b></p>	<p>Feijão Arroz Arroz com brócolis Franguespado (File de peito) com alpin</p> <p><b>Sob.: Banana</b></p>
5ª feira	<p>Feijão Arroz Polenta Couve refogada Carne moída ao Sugo</p> <p><b>Sob.: Maçã</b></p>	<p>Feijão Arroz Moqueca de Peixe (cebola, pimentão, coentro)</p> <p><b>Sob.: Melancia</b></p>	<p>Feijão Arroz Frango Cozido (Coxa e Sobrecoxa) Polenta Couve picada e refogada</p> <p><b>Sob.: Banana</b></p>	<p>Feijão Arroz Carne Assada (Pá Inteira) Farofa de Couve Molho à campânha</p> <p><b>Sob.: Laranja Pera</b></p>	<p>Feijão Arroz Arroz com brócolis Franguespado (File de peito) com alpin</p> <p><b>Sob.: Abacaxi</b></p>
6ª feira	<p>Feijão Arroz Isca de Frango (File de Frango) Salada de batata e cenoura</p> <p><b>Sob.: Pera</b></p>	<p>Feijão Arroz Risoto (arroz, cenoura, cebola, tomate, file de frango desfiado)</p> <p><b>Sob.: Doce de banana</b></p>	<p>Feijão Arroz Fgado acobalado Salada de cenoura e batata doce (picada e cozida)</p> <p><b>Sob.: Laranja Pera</b></p>	<p>Feijão Arroz Frango Assado (Coxa e sobrecoxa) Salada de Abóbora e Couve flor cozida</p> <p><b>Sob.: Melão</b></p>	<p>Feijão Arroz Sultê de legumes (ovos, tomate e cebola) Creme de espinafre</p> <p><b>Sob.: Laranja Pera</b></p>

Responsável Técnica

Daiane de Carvalho Rocha - CRN: 15101218

Quando Técnico

Bruna Isaura dos Santos Vasques de Matos - CRN: 13100567

Laryssa Cristina Fernandes Filho de Castro - CRN: 20101146

Letícia Ramalho Braga - CRN: 19100565

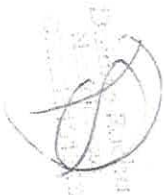
Tamires de Oliveira e Souza - CRN: 18100446

*Letícia Ramalho Braga*  
 Nutricionista  
 CRN: 19100565

*Laryssa Castro*  
 Nutricionista  
 CRN: 20101146

*Tamires Oliveira*  
 Nutricionista  
 CRN: 18100446

*Bruna Isaura dos Santos Vasques de Matos*  
 Nutricionista  
 CRN: 13100567





# INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN (Não Celíaca)

**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 Ovos mexidos (cebola e orégano) Farinha de Ceboura Baterraba com cheiro verde</p> <p><b>Sob.: Melão</b></p>	<p>Feijão Arroz Jardineira de legumes com carne moída (vagem e cenoura)</p> <p><b>Sob.: Maçã</b></p>	<p>Feijão Arroz Macarrão (Sem glúten) ao molho de tomate Ovo Cozido Duque de Abóbora e chuchu</p> <p><b>Sob.: Pera</b></p>	<p>Feijão Arroz Ovos mexidos (cebola e orégano) Salada de inhame e cenoura cozido com cheiro verde</p> <p><b>Sob.: Maçã</b></p>	<p>Feijão Arroz Carne seca acobalada Quilbebe (abóbora)</p> <p><b>Sob.: Pera</b></p>
3ª feira	<p>Feijão Arroz Arroz Colorido (Cenoura, milho, ervilha e batata palha) Stroganoff de carne (Pá picada)</p> <p><b>Sob.: Tangerina</b></p>	<p>Feijão Arroz Frango cozido (file de peito) Purê de inhame Baterraba cozida com cheiro verde</p> <p><b>Sob.: Tangerina</b></p>	<p>Feijão Arroz Arroz com cenoura Batata Soulé Stroganoff de frango (File de Frango)</p> <p><b>Sob.: Abacaxi</b></p>	<p>Feijão Arroz Isca de fígado Abobrinha refogada com tomate Purê de batata</p> <p><b>Sob.: Melancia</b></p>	<p>Feijão Arroz Salada de chuchu e baterraba com cheiro verde</p> <p><b>Sob.: Tangerina</b></p>
4ª feira	<p>Feijão Arroz Frango Assado (Coxa e sobrecoxa) Abobrinha ao molho branco Salada de Tomate</p> <p><b>Sob.: Banana</b></p>	<p>Feijão Arroz Omelete (cebola, tomate e espinafre) Quilbebe (abóbora)</p> <p><b>Sob.: Pera</b></p>	<p>Feijão Arroz Vaca atolada (Pá inteira com alpin) Agridão Cozido</p> <p><b>Sob.: Tangerina</b></p>	<p>Feijão Arroz Salpicão (file de frango desfiado, cebola, tomate, cenoura, vagem, batata-palha)</p> <p><b>Sob.: Tangerina</b></p>	<p>Feijão Arroz Frango assado (Pá inteira) Farinha de Couve Molho à campinha</p> <p><b>Sob.: Tangerina</b></p>
5ª feira	<p>Feijão Arroz Polenta Couve refogada Carne moída ao Stugo</p> <p><b>Sob.: Maçã</b></p>	<p>Feijão Arroz Moqueca da Paixe (cebola, pimentão, coentro)</p> <p><b>Sob.: Melancia</b></p>	<p>Feijão Arroz Frango Cozido (Coxa e Sobrecoxa) Polenta Couve picada e refogada</p> <p><b>Sob.: Banana</b></p>	<p>Feijão Arroz Carne Assada (Pá Inteira) Farinha de Couve Molho à campinha</p> <p><b>Sob.: Laranja Pera</b></p>	<p>Feijão Arroz Frango ensopado (File de peito) com alpin</p> <p><b>Sob.: Banana</b></p>
6ª feira	<p>Feijão Arroz Isca de Frango (File de Frango) Salada de batata e cenoura</p> <p><b>Sob.: Pera</b></p>	<p>Feijão Arroz Risoto (arroz, cenoura, cebola tomate, file de frango desfiado)</p> <p><b>Sob.: Doce de banana</b></p>	<p>Feijão Arroz Figado acobalado Salada de cenoura e batata doce (picada e cozida)</p> <p><b>Sob.: Laranja Pera</b></p>	<p>Feijão Arroz Salada de Abóbora e Couve flor cozida</p> <p><b>Sob.: Melão</b></p>	<p>Feijão Arroz Sulite de legumes (ovos, tomate e cebola) Creme de espinafre</p> <p><b>Sob.: Laranja Pera</b></p>

Responsável Técnica

Daiane de Carvalho Rocha - CRN:15101218

Quadre Técnico  
Bruna Isaura dos Santos Vasques de Matos - CRN:13100567

Laryssa Cristina Fernandes Filho de Castro - CRN: 20101146

Leticia Rernalho Braga - CRN :19100565

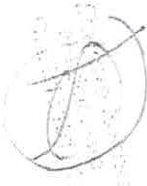
Tamires de Oliveira e Souza - CRN :18100446

**Laryssa Castro**

Nutricionista  
CRN 20101146

**Leticia Rernalho Braga**

Nutricionista  
CRN : 19100565



**Tamires de Oliveira**  
Nutricionista  
CRN 4-18100446



**DIABETES MELLITUS**

**CARDÁPIO 2020/2021**

**DESJEJUM - Educação Infantil**

	1º Semana	2º Semana	3º Semana	4º Semana	5º Semana
2ª feira	Mingau de aveia (Leite desnatado e Adoçante)	Biscoito Cream cracker Integral Vitamina de Banana com chia (Se necessário usar Adoçante)	Biscoito de Malsena (Diet) Café com leite (Leite desnatado e Adoçante)	Mingau de aveia (Leite desnatado e Adoçante)	Biscoito de Malsena (Diet) Vitamina de Mamão com chia (Se necessário usar Adoçante)
3ª feira	Biscoito Cream cracker Integral Vitamina de Mamão com aveia (Se necessário usar Adoçante)	Biscoito de Malsena (Diet) Café com leite (Leite desnatado e Adoçante)	Biscoito de Leite Diet Vitamina de Abacate (Se necessário usar Adoçante)	Biscoito Cream cracker Integral Vitamina de Maçã com aveia (Leite desnatado e Adoçante)	Mingau de aveia com canela (Leite desnatado e Adoçante)
4ª feira	Pão careca com ovos mexidos ou Biscoito de Malsena (Diet) Café com leite (Leite desnatado e Adoçante)	Biscoito de Leite Diet Leite com baunilha (Leite desnatado e Adoçante)	Pão careca com ovos mexidos Café com leite (Leite desnatado e Adoçante)	Biscoito de Malsena (Diet) Achoocolatado Diet com Leite Desnatado	Pão careca com ovos mexidos ou Biscoito de Leite Diet Café com leite (Leite desnatado e Adoçante)
5ª feira	Biscoito Cream cracker Integral Vitamina de Abacate com chia (Se necessário usar Adoçante)	Vitamina de Maçã com aveia (Se necessário usar Adoçante) Biscoito Cream cracker Integral	Mingau de aveia com canela (Leite desnatado e Adoçante)	Biscoito de Leite Diet Vitamina de Banana com aveia (Leite desnatado e Adoçante)	Café com leite (Leite desnatado e Adoçante) Biscoito de Malsena (Diet)
6ª feira	Biscoito de Leite Diet Leite com baunilha (Leite desnatado e Adoçante)	Mingau de aveia (Leite desnatado e Adoçante)	Biscoito Cream cracker Integral Vitamina de Mamão com chia (Leite desnatado e Adoçante)	Café com leite (Leite desnatado e Adoçante) Biscoito Cream cracker Integral	Biscoito Cream cracker Integral Vitamina de Abacate com chia (Se necessário usar Adoçante)

Responsável Técnica

Daniene de Carvalho Rocha - CRN: 13107218

Quatila Escalada

Briana Inaura dos Santos Vasques de Mattos - CRN: 13100667

Larissa Cristina Fernandes Filho de Castro - CRN: 20101146

Letícia Ramalho Braga - CRN: 19100565

Tamires de Oliveira e Souza - CRN: 18100446

*Carlyssa Castro*  
 Nutricionista  
 CRN: 20101146

*Briana Vasques*  
 Nutricionista  
 CRN: 413100567

*[Assinatura]*

*Tamires de Oliveira e Souza*  
 Nutricionista  
 CRN: 18100446

*Letícia Ramalho Braga*  
 Nutricionista  
 CRN: 19100565



CARDÁPIO 2020/2021 ALMOÇO - Educação Infantil - Fevereiro/ Setembro/ Outubro/ Novembro / Dezembro

	1º Semana	2º Semana	3º Semana	4º Semana	5º Semana
2ª feira	Arroz Integral Ovos mexidos (cebola e orégano) Farofa de Cenoura Betrerraba com chieiro verde  Sob.: Melão Feijão	Arroz Integral Jardineira de legumes com carne moída (vagem e cenoura)  Sob.: Maçã Feijão	Macarrão integral ao molho de tomate Ovo cozido Duque de Abóbora e chuchu  Sob.: Pera Feijão	Arroz Integral Ovos mexidos (cebola e orégano) Salada de cenoura e cenoura cozido com chieiro verde  Sob.: Maçã Feijão	Arroz Integral Carne seca acobolada Quibebe (abóbora)  Sob.: Pera Feijão
3ª feira	Arroz integral colorido (cenoura, milho, ervilha e batata palha) Strogonoff de carne (Pá picada)  Sob.: Laranja Lima Feijão	Arroz integral Frango cozido (filé de peito) Purê de Inhame Betrerraba cozida com chieiro verde  Sob.: Banana com chia Feijão	Arroz integral com cenoura Batata Soulé Strogonoff de frango (Filé de Frango)  Sob.: Abacaxi Feijão	Arroz integral Isca de frgado Abobrinha refogada com tomate Purê de batata doce  Sob.: Melancia Feijão	Arroz integral Peixe cozido Salada de chuchu e beterraba com chieiro verde  Sob.: Laranja Lima Feijão
4ª feira	Arroz Integral Frango Assado (Coxa e sobrecoxa) Abobrinha ao molho branco Salada de Tomate  Sob.: Banana Feijão	Arroz integral Omelete (cebola, tomate e espinafre) Quibebe (abóbora)  Sob.: Pera Feijão	Arroz integral Vaca alolada (Pá inteira com alpim) Agridão cozido  Sob.: Melancia Feijão	Arroz integral Salpicão (filé de frango desfiado, cebola, tomate, cenoura, vagem, batata-palha)  Sob.: Mamão Feijão	Sob.: Laranja Lima Feijão
5ª feira	Arroz integral Couve refogada Carne moída ao Suço  Sob.: Maçã Feijão	Arroz integral Pirão Moqueca de Peixe (cebola, pimentão, coentro) Salada de agrão  Sob.: Melancia Feijão	Frango Cozido (Coxa e Sobrecoxa) Polenta Couve picada e refogada  Sob.: Banana com chia Feijão	Arroz integral Carne Assada (Pá Inteira) Farofa de Couve Molho à campanha  Sob.: Laranja Lima Feijão	Arroz integral com brócolis Frango ensopado (Filé de peito) com alpim  Sob.: Banana com aveia Feijão
6ª feira	Arroz Integral Isca de Frango (Filé de Frango) Seleta de batata e cenoura  Sob.: Pera Feijão	Arroz integral Risoto (arroz, cenoura, cebola tomate, file de frango desfiado) Brócolis refogado  Sob.: Banana com aveia Feijão	Arroz integral Fígado acobolado Salada de cenoura e batata doce (picada e cozida)  Sob.: Laranja Lima Feijão	Arroz integral Frango Assado (Coxa e sobrecoxa)  Sob.: Melão Feijão	Arroz integral Sufê de legumes (ovos, tomate e cebola) Creme de espinafre  Sob.: Laranja Lima Feijão

Raspamantí Medeiros  
 Dalaine de Carvalho Rocha - CRN:15191218  
 Quênia Mendes  
 Bruna Soares dos Santos Vasques de Matos CRN:1316957  
 Leticia Cristina Fernandes Filho de Camo - CRN: 2019145  
 Leticia Ramalho Braga - CRN - 19100265  
 Tamires de Oliveira e Souza - CRN - 18100446

*Leticia Ramalho Braga*  
 Nutricionista  
 CRN: 19100565

*Larysah Castro*  
 Nutricionista  
 CRN: 20101146



*Familes Oliveira*  
 Nutricionista  
 CRN: 418100446



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

	1º Semana	2º Semana	3º Semana	4º Semana	5º Semana
2ª feira	<p>Feijão Arroz integral Ovos mexidos (cebola e orégano) Farofa de Cenoura Baterraba com cheiro verde</p> <p>Sob.: Melão Feijão</p>	<p>Feijão Arroz integral Jardineira de legumes com carne moída (Vagem e cenoura)</p> <p>Sob.: Maçã Feijão</p>	<p>Feijão Macarrão integral ao molho de tomate Ovo cozido Duque de Abóbora e chuchu</p> <p>Sob.: Pera Feijão</p>	<p>Feijão Arroz integral Ovos mexidos (cebola e orégano) Salada de inhame e cenoura cozido com cheiro verde</p> <p>Sob.: Maçã Feijão</p>	<p>Feijão Arroz integral Carne seca acoboiada Quibebe (abóbora)</p> <p>Sob.: Pera Feijão</p>
3ª feira	<p>Arroz integral colorido (cenoura, milho, ervilha e batata palha) Stroganoff de carne (Pá picada)</p> <p>Sob.: 1/4 de Caqui Feijão</p>	<p>Arroz integral Frango cozido (filé de peito) Purê de Inhame Baterraba cozida com cheiro verde</p> <p>Sob.: 1/4 de Caqui Feijão</p>	<p>Arroz integral com cenoura Batata Soufflé Stroganoff de frango (Filé de Frango)</p> <p>Sob.: Abacaxi Feijão</p>	<p>Arroz integral Isca de figado Abobrinha refogada com tomate Purê de batata doce</p> <p>Sob.: Melancia Feijão</p>	<p>Arroz integral Peixe cozido Salada de chuchu e baterraba com cheiro verde</p> <p>Sob.: 1/4 de Caqui Feijão</p>
4ª feira	<p>Arroz integral Frango Assado (Coxa e sobrecoxa) Abobrinha ao molho branco Salada de Tomate</p> <p>Sob.: Banana Feijão</p>	<p>Arroz integral Omelete (cebola, tomate e espinafre) Quibebe (abóbora)</p> <p>Sob.: Pera Feijão</p>	<p>Arroz integral Vaca atolada (Pá inteira com alpin) Agridão cozido</p> <p>Sob.: 1/4 de Caqui Feijão</p>	<p>Arroz integral Salpicão (filé de frango desfiado, cebola, tomate, cenoura, vagem, batata-palha)</p> <p>Sob.: 1/4 de Caqui Feijão</p>	<p>Arroz integral Cozido (Batata doce, cenoura repolho e pá inteira)</p> <p>Sob.: Banana com aveia Feijão</p>
5ª feira	<p>Arroz integral Polenta Couve refogada Carne moída ao Suço</p> <p>Sob.: Maçã Feijão</p>	<p>Arroz integral Pirão Moqueca de Peixe (cebola, pimentão, coentro) Salada de agrão</p> <p>Sob.: Melancia Feijão</p>	<p>Arroz integral Frango Cozido (Coxa e Sobrecoxa) Polenta Couve picada e refogada</p> <p>Sob.: Banana com chia Feijão</p>	<p>Arroz integral Carne Assada (Pá Inteira) Farofa de Couve Molho à campanha</p> <p>Sob.: Laranja Lima Feijão</p>	<p>Arroz integral com brócolis Frango ensopado (filé de peito) com alpin</p> <p>Sob.: Abacaxi Feijão</p>
6ª feira	<p>Arroz integral Isca de Frango (Filé de Frango) Seleta de batata e cenoura</p> <p>Sob.: Pera Feijão</p>	<p>Arroz integral Risoto (arroz, cenoura, cebola, tomate, filé de frango desfiado) Brócolis refogado</p> <p>Sob.: Banana com aveia Feijão</p>	<p>Arroz integral Figado acoboiado Salada de cenoura e batata doce (picada e cozida)</p> <p>Sob.: Laranja Lima Feijão</p>	<p>Arroz integral Frango Assado (Coxa e sobrecoxa) Couve flor cozida</p> <p>Sob.: Melão Feijão</p>	<p>Arroz integral Sufilé de legumes (ovos, tomate e cebola) Creme de espinafre</p> <p>Sob.: Laranja Lima Feijão</p>

Responsável Técnica  
Isabere de Carvalho Rocha - CRM:15101218  
Quatiro Tércio  
Breno Moura dos Santos Vargas de Azevedo - CRM:13100557  
Laryssa Cristina Fernandes Filho de Castro - CRM: 20101146  
Levêlia Renanildo Braga - CRM: 19100555  
Tatiane de Oliveira e Souza - CRM: 18100445

**Letícia Ramalho Braga**  
Nutricionista  
CRM: 19100565

**Tamires Oliveira**  
Nutricionista  
CRM: 18100446

**Laryssa de Castro**  
Nutricionista  
CRM: 20101146



CARDÁPIO 2020/2021 ALMOÇO - Educação Infantil - Safra Tangerina: Junho / Julho / Agosto

	1º Semana	2º Semana	3º Semana	4º Semana	5º Semana
2ª feira	<p><b>1º</b> Feijão Arroz Integral Ovos mexidos (cebola e orégano) Farofa de Cenoura Belierraba com cheiro verde</p> <p><b>Sob.: Maçã</b> Feijão</p>	<p><b>2º</b> Feijão Arroz Integral Jardinheira de legumes com carne moída (vagem e cenoura)</p> <p><b>Sob.: Maçã</b> Feijão</p>	<p><b>3º</b> Feijão Macarrão Integral ao molho de tomate Ovo Cozido Duque de Abóbora e chuchu</p> <p><b>Sob.: Pera</b> Feijão</p>	<p><b>4º</b> Feijão Arroz Integral Ovos mexidos (cebola e orégano) Salada de Inhame e cenoura cozido com cheiro verde</p> <p><b>Sob.: Maçã</b> Feijão</p>	<p><b>5º</b> Feijão Arroz Integral Carne seca acobalada Quibebe (abóbora )</p> <p><b>Sob.: Pera</b> Feijão</p>
3ª feira	<p><b>Arroz Integral colorido (cenoura, milho, ervilha e batata palha)</b> Stroganoff de carne (Pá picada )</p> <p><b>Sob.: Tangerina</b> Feijão</p>	<p><b>Arroz Integral</b> Frango cozido (filé de peito) Purê de Inhame Belierraba cozida com cheiro verde</p> <p><b>Sob.: Tangerina</b> Feijão</p>	<p><b>Arroz Integral com cenoura</b> Batata Soulé Stroganoff de frango (Filé de Frango)</p> <p><b>Sob.: Abacaxi</b> Feijão</p>	<p><b>Arroz Integral</b> Isca de frgado Abobrinha refogada com tomate Purê de batata doces</p> <p><b>Sob.: Melancia</b> Feijão</p>	<p><b>Arroz Integral</b> Paixe cozido Salada de chuchu e belierraba com cheiro verde</p> <p><b>Sob.: Tangerina</b> Feijão</p>
4ª feira	<p><b>Arroz integral</b> Frango Assado (Coxa e sobrecoxa) Abobrinha ao molho branco Salada de Tomate</p> <p><b>Sob.: Banana</b> Feijão</p>	<p><b>Arroz Integral</b> Omelete (cebola, tomate e espinafre) Quibebe (abóbora)</p> <p><b>Sob.: Pera</b> Feijão</p>	<p><b>Arroz Integral</b> Vaca atolada (Pá inteira com alpinim) Agrido cozido</p> <p><b>Sob.: Tangerina</b> Feijão</p>	<p><b>Arroz Integral</b> Salpicão (filé de frango desfiado, cebola, tomate, cenoura, vagem, batata-palha)</p> <p><b>Sob.: Tangerina</b> Feijão</p>	<p><b>Arroz Integral</b> Cozido (Batata doce, cenoura repolho e pá inteira)</p> <p><b>Sob.: Banana com aveia</b> Feijão</p>
5ª feira	<p><b>Arroz Integral</b> Polenta Couve refogada Carne moída ao Sugo</p> <p><b>Sob.: Maçã</b> Feijão</p>	<p><b>Arroz Integral</b> Pirão Moqueca de Peixe (cebola, pimentão, coentro) Salada de agrão</p> <p><b>Sob.: Melancia</b> Feijão</p>	<p><b>Arroz Integral</b> Frango Cozido (Coxa e Sobrecoxa) Polenta Couve picada e refogada</p> <p><b>Sob.: Banana com chia</b> Feijão</p>	<p><b>Arroz Integral</b> Carne Assada (Pá Inteira) Farofa de Couve Molho à campanha</p> <p><b>Sob.: Laranja Lima</b> Feijão</p>	<p><b>Arroz Integral com brócolis</b> Frango ensopado (Filé de peito) com alpinim</p> <p><b>Sob.: Abacaxi</b> Feijão</p>
6ª feira	<p><b>Arroz Integral</b> Isca de Frango (Filé de Frango) Seleta de batata e cenoura</p> <p><b>Sob.: Pera</b> Feijão</p>	<p><b>Arroz Integral</b> Risoto (arroz, cenoura, cebola tomate, file de frango desfiado) Brócolis refogado</p> <p><b>Sob.: Banana com aveia</b> Feijão</p>	<p><b>Arroz Integral</b> Fígado acobalado Salada de cenoura e batata doce (picada e cozida)</p> <p><b>Sob.: Laranja Lima</b> Feijão</p>	<p><b>Arroz Integral</b> Frango Assado (Coxa e sobrecoxa) Salada de Abóbora e Couve flor cozida</p> <p><b>Sob.: Maçã</b> Feijão</p>	<p><b>Arroz Integral</b> Sufle de legumes (ovos,tomate e cebola) Creme de espinafre</p> <p><b>Sob.: Laranja Lima</b> Feijão</p>

Responsável Técnica

Daiane de Carvalho Rocha - CRN:15101218

Quilote Técnico

Bruna Isaura dos Santos Vasques de Mello - CRN: 13100557

Laryssa Cristina Fernandes Filho de Castro - CRN: 20101146

Leticia Ramalho Braga - CRN: 19100555

Tamires Oliveira e Sousa - CRN: 15100446

*Leticia Ramalho Braga*  
Nutricionista  
CRN: 19100555

*Tamires Oliveira*  
Nutricionista  
CRN 4-18100446

*Laryssa Castro*  
Nutricionista  
CRN 20101146



**DIABETES MELLITUS**

**CARDÁPIO 2020/2021**

**DESJEJUM - ESCOLAR**

	1º Semana	2º Semana	3º Semana	4º Semana	5º Semana
2ª feira	Mingau de aveia (Leite desnatado e Adoçante)	Biscoito Cream cracker Integral Achoocolatado Diet com Leite Desnatado	Vitamina de Banana com chia (Leite desnatado)	Mingau de aveia (Leite desnatado e Adoçante)	Biscoito de Malsena (Diet) Leite com baunilha (Leite desnatado e Adoçante)
3ª feira	Biscoito Cream cracker Integral Vitamina de Marmão com aveia (Se necessário usar Adoçante)	Biscoito de Malsena (Diet) Café com leite (Leite desnatado e Adoçante)	Biscoito de Leite Diet Achoocolatado Diet com Leite Desnatado	Biscoito Cream cracker Integral Café com leite (Leite desnatado e Adoçante)	Mingau de aveia com canela (Leite desnatado e Adoçante)
4ª feira	Pão careca com ovos mexidos ou Biscoito de Malsena (Diet) Café com leite (Leite desnatado e Adoçante)	Biscoito de Leite Diet Leite com baunilha (Leite desnatado e Adoçante)	Pão careca com ovos mexidos Café com leite (Leite desnatado e Adoçante)	Biscoito de Malsena (Diet) Achoocolatado Diet com Leite Desnatado	Pão careca com ovos mexidos ou Biscoito de Leite Diet Café com leite (Leite desnatado e Adoçante)
5ª feira	Biscoito Cream cracker Integral Achoocolatado Diet com Leite Desnatado	Vitamina de Abacate com chia (Se necessário usar Adoçante) Biscoito Cream cracker Integral	Mingau de aveia com canela (Leite desnatado e Adoçante)	Biscoito de Leite Diet Leite com baunilha (Leite desnatado e Adoçante)	Vitamina de Abacate com chia (Se necessário usar Adoçante) Biscoito de Malsena (Diet)
6ª feira	Biscoito de Leite Diet Leite com baunilha (Leite desnatado e Adoçante)	Mingau de aveia (Leite desnatado e Adoçante)	Biscoito Cream cracker Integral Leite com baunilha (Leite desnatado e Adoçante)	Vitamina de Maçã com aveia (Se necessário usar Adoçante) Biscoito Cream cracker Integral	Biscoito Cream cracker Integral Achoocolatado Diet com Leite Desnatado

Responsável Técnica

Dalaine de Carvalho Rocha - CRN:15101218

Denise Teófilo  
 Bruna Isaura dos Santos Vasques de Moraes - CRN:13100567

Laryssa Cristina Fernandes Filho de Castro - CRN: 20101746

Leticia Ramalho Braga - CRN :19100565

Tamires de Oliveira e Souza - CRN :18100346

*Laryssa Castro*  
 Nutricionista  
 CRN 20101746

*Bruna Vasques*  
 Nutricionista  
 CRN-413100567

*Tamires de Oliveira*  
 Nutricionista  
 CRN-4-18100446

*Leticia Ramalho Braga*  
 Nutricionista  
 CRN: 19100565



DIABETES MELLITUS

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

	1º Semana	2º Semana	3º Semana	4º Semana	5º Semana
2ª feira	<p>Arroz Integral Ovos mexidos (cebola e orégano) Farofa de Cenoura Betrerraba com cheiro verde</p> <p>Sob.: Melão</p>	<p>Arroz Integral Arroz Integral Jardinheira de legumes com carne moída (vagem e cenoura)</p> <p>Sob.: Maçã</p>	<p>Macarrão Integral ao molho de tomate Ovo Cozido Duque de Abóbora e chuchu</p> <p>Sob.: Pera</p>	<p>Arroz Integral Arroz Integral Ovos mexidos (cebola e orégano) Salada de Inhame e cenoura cozido com cheiro verde</p> <p>Sob.: Maçã</p>	<p>Arroz Integral Arroz Integral Carne seca acoboiada Quibebe (abóbora)</p> <p>Sob.: Pera</p>
3ª feira	<p>Arroz Integral colorido (cenoura, milho, ervilha e batata palha) Stroganoff de carne (Pá picada )</p> <p>Sob.: Laranja Lima</p>	<p>Arroz Integral Arroz cozido (filé de peito) Purê de Inhame Betrerraba cozida com cheiro verde</p> <p>Sob.: Banana com chia</p>	<p>Arroz Integral com cenoura Batata Soulé Stroganoff de frango (filé de Frango)</p> <p>Sob.: Abacaxi</p>	<p>Arroz Integral Isca de fígado Abobrinha refogada com tomate Purê de batata doce</p> <p>Sob.: Melancia</p>	<p>Arroz Integral Arroz Integral Salada de chuchu e beterraba com cheiro verde</p> <p>Sob.: Laranja Lima</p>
4ª feira	<p>Frango Assado (Coxa e sobrecoxa) Abobrinha ao molho branco Salada de Tomate</p> <p>Sob.: Banana</p>	<p>Arroz Integral Arroz Integral Omelete (cebola, tomate e espinafre) Quibebe (abóbora)</p> <p>Sob.: Pera</p>	<p>Arroz Integral Arroz Integral Vaca alobada (Pá inteira com alpin) Agrão cozido</p> <p>Sob.: Melancia</p>	<p>Salpicão (filé de frango desfiado, cebola, tomate, cenoura, vagem, batata-palha)</p> <p>Sob.: Mamão</p>	<p>Arroz Integral Arroz Integral Cozido (Batata doce, cenoura repolho e pá inteira)</p> <p>Sob.: Banana com aveia</p>
5ª feira	<p>Arroz Integral Polenta Couve refogada Carne moída ao Suugo</p> <p>Sob.: Maçã</p>	<p>Arroz Integral Arroz Integral Pirão Moqueca de Peixe (cebola, pimentão, coentro) Salada de agrão</p> <p>Sob.: Melancia</p>	<p>Arroz Integral Arroz Integral Frango Cozido (Coxa e Sobrecoxa) Polenta Couve picada e refogada</p> <p>Sob.: Banana com chia</p>	<p>Arroz Integral Arroz Integral Carne Assada (Pá Inteira) Farofa de Couve Molho à campanha</p> <p>Sob.: Laranja Lima</p>	<p>Arroz Integral com brócolis Frango ensopado (Filé de peito) com alpin</p> <p>Sob.: Abacaxi</p>
6ª feira	<p>Arroz Integral Isca de Frango (Filé de Frango) Seleia de batata e cenoura</p> <p>Sob.: Pera</p>	<p>Arroz Integral Arroz Integral Risoto (arroz, cenoura, cebola tomate, file de frango desfiado) Brócolis refogado</p> <p>Sob.: Banana com aveia</p>	<p>Arroz Integral Arroz Integral Fígado acoboiado Salada de cenoura e batata doce (picada e cozida)</p> <p>Sob.: Laranja Lima</p>	<p>Arroz Integral Arroz Integral Frango Assado (Coxa e sobrecoxa)</p> <p>Sob.: Melão</p>	<p>Arroz Integral Arroz Integral Sulite de legumes (ovos,tomate e cebola) Creme de espinafre</p> <p>Sob.: Laranja Lima</p>

Heltonival Facilla

Dalena de Carvalho Rocha -CRN:15101216

Charelle Teixeira

Bruna Patrício dos Santos Vasquez de Mouton -CRN:13100567

Laryssa Cristina Fernandes Filho de Camo - CRN- 20101146

Leticia Ramalho Braga -CRN- 19100565

Tamires Oliveira e Souza -CRN- 18100446

Leticia Ramalho Braga  
 Nutricionista  
 CRN: 19100565

Laryssa Castro  
 Nutricionista  
 CRN: 20101146

Tamires Oliveira  
 Nutricionista  
 CRN 4-18100446





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

	1º Semana	2º Semana	3º Semana	4º Semana	5º Semana
2ª feira	<p>Feijão Arroz Integral Ovos mexidos (cebola e orégano) Farofa de Cenoura Betrerraba com cheiro verde</p> <p>Sob.: Maçã Feijão</p>	<p>Feijão Arroz Integral Jardinheira de legumes com carne moída (vagem e cenoura)</p> <p>Sob.: Maçã Feijão</p>	<p>Feijão Macarrão Integral ao molho de tomate Ovo Cozido Dique de Abóbora e chuchu</p> <p>Sob.: Pera Feijão</p>	<p>Feijão Arroz Integral Ovos mexidos (cebola e orégano) Salada de Inhame e cenoura cozido com cheiro verde</p> <p>Sob.: Maçã Feijão</p>	<p>Feijão Arroz Integral Carne seca acobalada (Quibebe (abóbora))</p> <p>Sob.: Pera Feijão</p>
3ª feira	<p>Arroz Integral colorido (cenoura, milho, ervilha e batata palha) Stroganoff de carne (Pá picada)</p> <p>Sob.: 1/4 de Caqui Feijão</p>	<p>Arroz Integral Frango cozido (filé de peito) Purê de Inhame Betrerraba cozida com cheiro verde</p> <p>Sob.: 1/4 de Caqui Feijão</p>	<p>Arroz Integral com cenoura Batata Soulé Stroganoff de frango (Filé de Frango)</p> <p>Sob.: Abacaxi Feijão</p>	<p>Arroz Integral Isca de fígado Abobrinha refogada com tomate Purê de batata doce</p> <p>Sob.: Melancia Feijão</p>	<p>Arroz Integral Salpicão (filé de frango desfiado, cebola, tomate, cenoura, vagem, batata-palha)</p> <p>Sob.: Melancia Feijão</p>
4ª feira	<p>Arroz Integral Frango Assado (Coxa e sobrecoxa) Abobrinha ao molho branco Salada de Tomate</p> <p>Sob.: Banana Feijão</p>	<p>Arroz Integral Omelete (cebola, tomate e espinafre) Quibebe (abóbora)</p> <p>Sob.: Pera Feijão</p>	<p>Arroz Integral Vacca atolada (Pá inteira com alpin) Aglão cozido</p> <p>Sob.: 1/4 de Caqui Feijão</p>	<p>Arroz Integral Salpicão (filé de frango desfiado, cebola, tomate, cenoura, vagem, batata-palha)</p> <p>Sob.: 1/4 de Caqui Feijão</p>	<p>Arroz Integral Cozido (Batata doce, cenoura repolho e pá inteira)</p> <p>Sob.: Banana com aveia Feijão</p>
5ª feira	<p>Arroz Integral Polenta Couve refogada Carne moída ao Sugo</p> <p>Sob.: Maçã Feijão</p>	<p>Arroz Integral Pirão Moqueca de Peixe (cebola, pimentão, coentro) Salada de agrão</p> <p>Sob.: Melancia Feijão</p>	<p>Arroz Integral Frango Cozido (Coxa e Sobrecoxa) Polenta Couve picada e refogada</p> <p>Sob.: Banana com chia Feijão</p>	<p>Arroz Integral Carne Assada (Pá Inteira) Farofa de Couve Molho à campanha</p> <p>Sob.: Laranja Lima Feijão</p>	<p>Arroz Integral com brócolis (Filé de peito) com alpin</p> <p>Sob.: Abacaxi Feijão</p>
6ª feira	<p>Arroz Integral Isca de Frango (Filé de Frango) Selaia de batata e cenoura</p> <p>Sob.: Pera Feijão</p>	<p>Feijão Risoto (arroz, cenoura, cebola tomate, filé de frango desfiado) Brócolis refogado</p> <p>Sob.: Banana com aveia Feijão</p>	<p>Arroz Integral Fígado acebolado Salada de cenoura e batata doce (picada e cozida)</p> <p>Sob.: Laranja Lima Feijão</p>	<p>Arroz Integral Frango Assado (Coxa e sobrecoxa) Couve flor cozida</p> <p>Sob.: Maçã Feijão</p>	<p>Arroz Integral Sulfê de legumes (ovos, tomate e cebola) Creme de espinafre</p> <p>Sob.: Laranja Lima Feijão</p>

Representante Escolar

Daniela de Carvalho Rodia - CRM:15101218

Graciela de Fátima  
Briane Saraiva dos Santos Vaqueiro de Moraes - CRM:13162567

Laryssa Cristina Fernandes Filho de Castro - CRM: 20101145

Larissa Romalho Braga - CRM: 15100955

Família de Oliveira e Souza - CRM: 18100446

*Leticia Romalho Braga*  
Nutricionista  
CRM: 18100565

*Luricissa Custodio*  
Nutricionista  
CRM: 20101146



*Tamires Oliveira*  
Nutricionista  
CRM: 4-5-8-100446



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

	1º Semana	2º Semana	3º Semana	4º Semana	5º Semana
2ª feira	<p><b>1º</b> Arroz Integral</p> <p>Ovos mexidos (cebola e orégano)</p> <p>Farofa de Cenoura</p> <p>Beterraba com chreiro verde</p> <p><b>Sob.: Melão</b></p>	<p><b>2º</b> Arroz Integral</p> <p>Jardineira de legumes com carne moída (vegem e cenoura)</p> <p><b>Sob.: Maçã</b></p>	<p><b>3º</b> Macarrão Integral ao molho de tomate</p> <p>Ovo Cozido</p> <p>Duque de Abobora e chuchu</p> <p><b>Sob.: Pera</b></p>	<p><b>4º</b> Arroz Integral</p> <p>Ovos mexidos (cebola e orégano)</p> <p>Salada de inhame e cenoura cozido com chreiro verde</p> <p><b>Sob.: Maçã</b></p>	<p><b>5º</b> Arroz Integral</p> <p>Carne seca acobalada</p> <p>Quibêbe (abobora)</p> <p><b>Sob.: Pera</b></p>
3ª feira	<p><b>1º</b> Arroz Integral colorido (cenoura, milho, ervilha e batata palha)</p> <p>Stroganoff de carne (Pá picada)</p> <p><b>Sob.: Tangerina</b></p>	<p><b>2º</b> Arroz Integral</p> <p>Frango cozido (filé de peito)</p> <p>Purê de inhame</p> <p>Beterraba cozida com chreiro verde</p> <p><b>Sob.: Tangerina</b></p>	<p><b>3º</b> Arroz Integral com cenoura</p> <p>Batata Soulé</p> <p>Stroganoff de frango</p> <p>(Filé de Frango)</p> <p><b>Sob.: Abacaxi</b></p>	<p><b>4º</b> Arroz Integral</p> <p>Isca de filgado</p> <p>Abobrinha refogada com tomate</p> <p>Purê de batata doce</p> <p><b>Sob.: Melancia</b></p>	<p><b>5º</b> Arroz Integral</p> <p>Peixe cozido</p> <p>Salada de chuchu e beterraba com chreiro verde</p> <p><b>Sob.: Tangerina</b></p>
4ª feira	<p><b>1º</b> Arroz Integral</p> <p>Frango Assado (Coxa e sobrecoxa)</p> <p>Abobrinha ao molho branco</p> <p>Salada de Tomate</p> <p><b>Sob.: Banana</b></p>	<p><b>2º</b> Arroz Integral</p> <p>Omelete (cebola, tomate e espinafre)</p> <p>Quibêbe (abobora)</p> <p><b>Sob.: Para</b></p>	<p><b>3º</b> Arroz Integral</p> <p>Vaca atolada (Pá inteira com alpin)</p> <p>Agrão cozido</p> <p><b>Sob.: Tangerina</b></p>	<p><b>4º</b> Arroz Integral</p> <p>Salpicão (filé de frango desfiado, cebola, tomate, cenoura, vegem, batata-palha)</p> <p><b>Sob.: Tangerina</b></p>	<p><b>5º</b> Arroz Integral com brócolis</p> <p>Frango ensopado (Filé de peito)</p> <p>com alpin</p> <p><b>Sob.: Banana com aveia</b></p>
5ª feira	<p><b>1º</b> Arroz Integral</p> <p>Couve refogada</p> <p>Carne moída ao Stugo</p> <p><b>Sob.: Maçã</b></p>	<p><b>2º</b> Arroz Integral</p> <p>Moqueca de Peixe</p> <p>(cebola, pimentão, coentro)</p> <p>Salada de agrão</p> <p><b>Sob.: Melancia</b></p>	<p><b>3º</b> Arroz Integral</p> <p>Frango Cozido (Coxa e Sobrecoxa)</p> <p>Polenta</p> <p>Couve picada e refogada</p> <p><b>Sob.: Banana com chia</b></p>	<p><b>4º</b> Arroz Integral</p> <p>Carne Assada (Pá Inteira)</p> <p>Farofa de Couve</p> <p>Molho à campanha</p> <p><b>Sob.: Laranja Lima</b></p>	<p><b>5º</b> Arroz Integral</p> <p>Frango Assado</p> <p>(Coxa e sobrecoxa)</p> <p>Salada de Abobora e Couve flor cozida</p> <p><b>Sob.: Melão</b></p>
6ª feira	<p><b>1º</b> Arroz Integral</p> <p>Isca de Frango</p> <p>(Filé de Frango)</p> <p>Salada de batata e cenoura</p> <p><b>Sob.: Pera</b></p>	<p><b>2º</b> Arroz Integral</p> <p>Risoto (arroz, cenoura, cebola tomate, filé de Frango desfiado)</p> <p>Brócolis refogado</p> <p><b>Sob.: Banana com aveia</b></p>	<p><b>3º</b> Arroz Integral</p> <p>Figado acobalado</p> <p>Salada de cenoura e batata doce (picada e cozida)</p> <p><b>Sob.: Laranja Lima</b></p>	<p><b>4º</b> Arroz Integral</p> <p>Frango Assado</p> <p>(Coxa e sobrecoxa)</p> <p>Salada de Abobora e Couve flor cozida</p> <p><b>Sob.: Melão</b></p>	<p><b>5º</b> Arroz Integral</p> <p>Suflê de legumes (ovos, tomate e cebola)</p> <p>Creme de espinafre</p> <p><b>Sob.: Laranja Lima</b></p>

Responável Técnica

Daniela de Carvalho Borda - CRM:1510218

Giuliana Teófilo

Bruna Isaura dos Santos Vasques de Matos - CRM:13100567

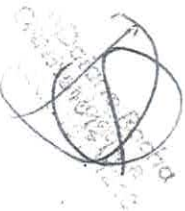
Laryssa Cristina Fernandes Filho de Camo - CRM: 20911146

Leticia Ramalho Braga - CRM: 19100555

Tamires de Oliveira e Souza - CRM: 38100416

*Leticia Ramalho Braga*  
 Nutricionista  
 CRM: 19100555

*Laryssa Castro*  
 Nutricionista  
 CRM: 209101146



*Tamires Oliveira*  
 Nutricionista  
 CRM: 4-781100446

**DIABETES MELLITUS**

**CARDÁPIO 2020/2021**

**DESJEJUM - INTEGRAL**

	1º Semana	2º Semana	3º Semana	4º Semana	5º Semana
2ª feira	Mingau de aveia (Leite desnatado e Adoçante)	Biscoito Cream cracker Integral Achoocolado Diet com Leite Desnatado	Vitamina de Banana com chia (Leite desnatado)	Mingau de aveia (Leite desnatado e Adoçante)	Biscoito de Malsena (Diet) Leite com baunilha (Leite desnatado e Adoçante)
3ª feira	Biscoito Cream cracker Integral Vitamina de Marmão com aveia (Se necessário usar Adoçante)	Biscoito de Malsena (Diet) Café com leite (Leite desnatado e Adoçante)	Biscoito de Leite Diet Achoocolado Diet com Leite Desnatado	Biscoito Cream cracker Integral Café com leite (Leite desnatado e Adoçante)	Mingau de aveia com canela (Leite desnatado e Adoçante)
4ª feira	Pão careca com ovos mexidos ou Biscoito de Malsena (Diet) Café com leite (Leite desnatado e Adoçante)	Biscoito de Leite Diet Leite com baunilha (Leite desnatado e Adoçante)	Pão careca com ovos mexidos Café com leite (Leite desnatado e Adoçante)	Biscoito de Malsena (Diet) Achoocolado Diet com Leite Desnatado	Pão careca com ovos mexidos ou Biscoito de Leite Diet Café com leite (Leite desnatado e Adoçante)
5ª feira	Biscoito Cream cracker Integral Achoocolado Diet com Leite Desnatado	Vitamina de Abacate com chia (Se necessário usar Adoçante) Biscoito Cream cracker Integral	Mingau de aveia com canela (Leite desnatado e Adoçante)	Biscoito de Leite Diet Leite com baunilha (Leite desnatado e Adoçante)	Vitamina de Abacate com chia (Se necessário usar Adoçante) Biscoito de Malsena (Diet)
6ª feira	Biscoito de Leite Diet Leite com baunilha (Leite desnatado e Adoçante)	Mingau de aveia (Leite desnatado e Adoçante)	Biscoito Cream cracker Integral Leite com baunilha (Leite desnatado e Adoçante)	Vitamina de Maçã com aveia (Se necessário usar Adoçante) Biscoito Cream cracker Integral	Biscoito Cream cracker Integral Achoocolado Diet com Leite Desnatado

Responsável Técnica

Daniela do Carmo Rocha - CRN: 15101218

Quatão Técnica

Birana Isaura dos Santos Vasquez de Matos - CRN: 13100967

Laryssa Cristina Formigada Filho de Castro - CRN: 20101146

Letícia Ramalho Braga - CRN: 19100565

Tamires de Oliveira e Souza - CRN: 18100446

Letícia Ramalho Braga  
 Nutricionista  
 CRN: 19100565

Letícia Castro  
 Nutricionista  
 CRN 20101146

Bruna Vasques  
 Nutricionista  
 CRN-113000135



Tamires de Oliveira  
 Nutricionista  
 CRN-18100446



## DIABETES MELLITUS

### 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 com chia	MAMÃO com aveia	BANANA com chia	MAMÃO com aveia	BANANA com chia
4ª feira	PERA	MELANCIA	MELÃO	MELANCIA	MELÃO
5ª feira	LARANJA PERA	MAÇÃ	LARANJA PERA	MAÇÃ	LARANJA PERA
6ª feira	MAMÃO com aveia	LARANJA PERA	MAMÃO com chia	LARANJA PERA	MAMÃO com aveia

#### Responsável Técnica

Dalene de Carvalho Rocha - CRN:15101218

#### Quadró Técnico

Bruna Isaura dos Santos Vasques do Matos - CRN:13100567

Laryssa Cristina Fernandes Filho de Castro - CRN: 20101146

Leticia Ramalho Braga - CRN :19100565

Tamires de Oliveira e Souza - CRN :18100446



*Laryssa*  
Laryssa Castro  
Nutricionista  
CRN 20101146

*Bruna*  
Bruna Vasques  
Nutricionista  
CRN 415100567

*Tamires*  
Tamires de Oliveira e Souza  
Nutricionista  
CRN 41810044

*Leticia*  
Leticia Ramalho Braga  
Nutricionista  
CRN: 19100565



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

## DIABETES MELLITUS

### 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 com chia	MAMÃO com aveia	BANANA com chia	CAQUI	BANANA com chia
4ª feira	PERA	CAQUI	MELÃO	MELANCIA	MELÃO
5ª feira	LARANJA PERA	MAÇÃ	CAQUI	MAÇÃ	CAQUI
6ª feira	MAMÃO com aveia	LARANJA PERA	MAMÃO com chia	LARANJA PERA	MAMÃO com aveia

Responsável Técnica

Dulaine de Carvalho Rocha - CRN: 15107218

Quelice Teófilo  
Branca Isaura dos Santos Vasques de Mattos - CRN: 13100567  
Laryssa Cristiana Fernandes Filho de Castro - CRN: 20101746  
Letícia Ramalho Braga - CRN: 19100565  
Tamires de Oliveira e Souza - CRN: 18100446

  
Edjissa Castro  
Nutricionista  
CRN 20101714

  
Bruna Vasques  
Nutricionista  
CRN 13100567



  
Tamires de Oliveira  
Nutricionista  
CRN 4618103446

  
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

## DIABETES MELLITUS

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 com chia	MAMÃO com aveia	BANANA com chia	TANGERINA	BANANA com chia
4ª feira	PERA	TANGERINA	MELÃO	MELANCIA	MELÃO
5ª feira	LARANJA PERA	MAÇÃ	TANGERINA	MAÇÃ	TANGERINA
6ª feira	MAMÃO com aveia	LARANJA PERA	MAMÃO com chia	LARANJA PERA	MAMÃO com aveia

Responsável Técnica

Daniene de Carvalho Rocha - CRN:15101218

Quinto Técnico

Bruna Inaura dos Santos Vasques de Mattos - CRN:13100567

Laysa Cristina Fernandes Filho de Castro - CRN: 20101146

Leticia Romalho Braga - CRN :19100565

Tamires de Oliveira e Souza - CRN :18100446

*Laysa Castro*  
Laysa Castro  
Nutricionista  
CRN 20101146

*Bruna Vasques*  
Bruna Vasques  
Nutricionista  
CRN-13100567

*Tamires Oliveira*  
Tamires Oliveira  
Nutricionista  
CRN 18100446

*Leticia Romalho Braga*  
Leticia Romalho Braga  
Nutricionista  
CRN: 19100565



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

	1º Semana	2º Semana	3º Semana	4º Semana	5º Semana
2ª feira	<p>Feijão  <b>Arroz Integral</b>            Ovos mexidos (cebola e orégano)            Farofa de Cenoura            Beterraba com cheiro verde</p> <p>Sob.: Melão            Feijão</p>	<p>Feijão  <b>Arroz Integral</b>            Jardineira de legumes com carne moída            (vagem e cenoura)</p> <p>Sob.: Maçã            Feijão</p>	<p>Feijão  <b>Macarrão Integral</b> ao molho de tomate            Ovo Cozido            Duque de Abóbora e chuchu</p> <p>Sob.: Pera            Feijão</p>	<p>Feijão  <b>Arroz Integral</b>            Ovos mexidos (cebola e orégano)            Salada de Inhame e cenoura            cozido com cheiro verde</p> <p>Sob.: Maçã            Feijão</p>	<p>Feijão  <b>Arroz Integral</b>            Carne seca acobalada            Quibebe (abóbora )</p> <p>Sob.: Pera            Feijão</p>
3ª feira	<p><b>Arroz Integral</b> colorido (cenoura, milho, ervilha e batata palha)            Strogonoff de carne (Pá picada )</p> <p>Sob.: Laranja Lima            Feijão</p>	<p><b>Arroz Integral</b>            Frango cozido (file de peito)            Purê de Inhame            Beterraba cozida com cheiro verde</p> <p>Sob.: Banana com chia            Feijão</p>	<p><b>Arroz Integral</b> com cenoura            Batata Soulé            Strogonoff de frango            (File de Frango)</p> <p>Sob.: Abacaxi            Feijão</p>	<p><b>Arroz Integral</b>            Isca de fígado            Abobrinha refogada com tomate            Purê de batata doce</p> <p>Sob.: Melancia            Feijão</p>	<p><b>Arroz Integral</b>            Peixe cozido            Salada de chuchu e beterraba            com cheiro verde</p> <p>Sob.: Laranja Lima            Feijão</p>
4ª feira	<p><b>Arroz Integral</b>            Frango Assado (Coxa e sobrecoxa)            Abobrinha ao molho branco            Salada de Tomate</p> <p>Sob.: Banana            Feijão</p>	<p><b>Arroz Integral</b>            Omelete (cebola, tomate e espinafre)            Quibebe (abóbora)</p> <p>Sob.: Pera            Feijão</p>	<p><b>Arroz Integral</b>            Vaca almeada (Pá inteira com alpin)            Agrião cozido</p> <p>Sob.: Melancia            Feijão</p>	<p><b>Arroz Integral</b>            Salpicão (file de frango desfiado, cebola, tomate, cenoura, vagem, batata-palha)</p> <p>Sob.: Mamão            Feijão</p>	<p><b>Arroz Integral</b>            Cozido            (Batata doce, cenoura            repolho e pá inteira)</p> <p>Sob.: Banana com aveia            Feijão</p>
5ª feira	<p><b>Arroz Integral</b>            Polenta            Couve refogada            Carne moída ao Sugo</p> <p>Sob.: Maçã            Feijão</p>	<p><b>Arroz Integral</b>            Moqueca de Peixe            (cebola, pimentão, coentro)            Salada de agrião</p> <p>Sob.: Melancia            Feijão</p>	<p><b>Arroz Integral</b>            Frango Cozido (Coxa e Sobrecoxa)            Polenta            Couve picada e refogada</p> <p>Sob.: Banana com chia            Feijão</p>	<p><b>Arroz Integral</b>            Carne Assada (Pá Inteira)            Farofa de Couve            Molho à campanilha</p> <p>Sob.: Laranja Lima            Feijão</p>	<p><b>Arroz Integral</b> com brócolis            Frango ensopado (file de peito)            com alpin</p> <p>Sob.: Abacaxi            Feijão</p>
6ª feira	<p><b>Arroz Integral</b>            Isca de Frango            (File de Frango)            Seliela de batata e cenoura</p> <p>Sob.: Pera            Feijão</p>	<p><b>Arroz Integral</b>            Risolo (arroz, cenoura, cebola            tomate, file de frango desfiado)            Brócolis refogado</p> <p>Sob.: Banana com aveia            Feijão</p>	<p><b>Arroz Integral</b>            Fígado acobalado            Salada de cenoura e batata doce            (picada e cozida)</p> <p>Sob.: Laranja Lima            Feijão</p>	<p><b>Arroz Integral</b>            Frango Assado            (Coxa e sobrecoxa)            Couve flor cozida</p> <p>Sob.: Melão            Feijão</p>	<p><b>Arroz Integral</b>            Sulfê de legumes (ovos, tomate e cebola)            Creme de espinafre</p> <p>Sob.: Laranja Lima            Feijão</p>

Responsável Técnica

Dulaine de Carvalho Rocha - CRN:15101218

Quelida Feijão

Bruna Bastos dos Santos Viagens de Montes CRN:13100567

Laryssa Cristina Fernandes Filho de Castro - CRN: 20101146

Letícia Ramalho Braga - CRN: 19100565

Tamara de Oliveira e Souza - CRN: 18100446

**Letícia Ramalho Braga**  
 Nutricionista  
 CRN: 19100565

**Laryssa Castro**  
 Nutricionista  
 CRN: 20101146

**Tamara de Oliveira e Souza**  
 Nutricionista  
 CRN: 18100446

**Tamara de Oliveira e Souza**  
 Nutricionista  
 CRN: 18100446





DIABETES MELLITUS

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

	1º Semana	2º Semana	3º Semana	4º Semana	5º Semana
2ª feira	<p>1º Arroz integral Ovos mexidos (cebola e orégano) Farofa de Cenoura Betrerraba com chieiro verde</p> <p>Sob.: Melão Feijão</p>	<p>2º Arroz integral Jardinheira de legumes com carne moída (vagem e cenoura)</p> <p>Sob.: Maça Feijão</p>	<p>3º Macarrão integral ao molho de tomate Ovo Cozido Duque de Abóbora e chuchu</p> <p>Sob.: Pera Feijão</p>	<p>4º Arroz integral Ovos mexidos (cebola e orégano) Salada de inhame e cenoura cozido com chieiro verde</p> <p>Sob.: Maça Feijão</p>	<p>5º Arroz integral Carne seca acebolada Quibebe (abóbora)</p> <p>Sob.: Pera Feijão</p>
3ª feira	<p>1º Arroz integral colorido (cenoura, milho, ervilha e batata palha) Stroganoff de carne (Pá picada)</p> <p>Sob.: 1/4 de Caqui Feijão</p>	<p>2º Arroz integral Frango cozido (filé de peito) Purê de inhame Betrerraba cozida com chieiro verde</p> <p>Sob.: 1/4 de Caqui Feijão</p>	<p>3º Arroz integral com cenoura Batata Soulé Stroganoff de frango (Filé de Frango)</p> <p>Sob.: Abacaxi Feijão</p>	<p>4º Arroz integral Isca de figado Abobrinha refogada com tomate Purê de batata doce</p> <p>Sob.: Melancia Feijão</p>	<p>5º Arroz integral Peixe cozido Salada de chuchu e beterraba com chieiro verde</p> <p>Sob.: 1/4 de Caqui Feijão</p>
4ª feira	<p>1º Frango Assado (Coxa e sobrecoxa) Abobrinha ao molho branco Salada de Tomate</p> <p>Sob.: Banana Feijão</p>	<p>2º Arroz integral Omelete (cebola, tomate e espinafre) Quibebe (abóbora)</p> <p>Sob.: Pera Feijão</p>	<p>3º Arroz integral Vaca atolada (Pá inteira com alpin) Agridão cozido</p> <p>Sob.: 1/4 de Caqui Feijão</p>	<p>4º Salpicão (filé de frango desfiado, cebola, tomate, cenoura, vagem, batata-palha)</p> <p>Sob.: 1/4 de Caqui Feijão</p>	<p>5º Arroz integral com brócolis Frango ensopado (File de peito) com alpin</p> <p>Sob.: Banana com aveia Feijão</p>
5ª feira	<p>1º Arroz integral Polenta Couve refogada Carne moída ao Stugo</p> <p>Sob.: Maça Feijão</p>	<p>2º Arroz integral Pirão Moqueca de Peixe (cebola, pimentão, coentro) Salada de agrão</p> <p>Sob.: Melancia Feijão</p>	<p>3º Frango Cozido (Coxa e Sobrecoxa) Polenta Couve picada e refogada</p> <p>Sob.: Banana com chia Feijão</p>	<p>4º Carne Assada (Pá Inteira) Farofa de Couve Molho à campanha</p> <p>Sob.: Laranja Lima Feijão</p>	<p>5º Arroz integral com brócolis Frango ensopado (File de peito) com alpin</p> <p>Sob.: Abacaxi Feijão</p>
6ª feira	<p>1º Arroz integral Isca de Frango (Filé de Frango) Seleta de batata e cenoura</p> <p>Sob.: Pera Feijão</p>	<p>2º Risoto (arroz, cenoura, cebola tomate, file de frango desfiado) Brócolis refogado</p> <p>Sob.: Banana com aveia Feijão</p>	<p>3º Arroz integral Figado acebolado Salada de cenoura e batata doce (picada e cozida)</p> <p>Sob.: Laranja Lima Feijão</p>	<p>4º Arroz integral Frango Assado (Coxa e sobrecoxa) Salada de Abóbora e Couve flor cozida</p> <p>Sob.: Melão Feijão</p>	<p>5º Sufle de legumes (ovos,tomate e cebola) Creme de espinafre</p> <p>Sob.: Laranja Lima Feijão</p>

Responsável Técnica  
 Dalaine do Carvalho Rocha - CRN:15101218  
 Dietista Tecielle  
 Giuina Helena dos Santos Vasques de Amorim - CRN:13180661  
 Laryssa Cristina Fernandes Filho de Casim - CRN: 20101146  
 Leticia Ramalho Braga - CRN :19100565  
 Isonides Oliveira e Souza - CRN :16100416

Leticia Ramalho Braga  
 Nutricionista  
 CRN: 19100565

Família Oliveira  
 Nutricionista  
 CRN: 181100446

Laryssa Castro  
 Nutricionista  
 CRN: 20101146





CARDÁPIO 2020/2021 ALMOÇO - INTEGRAL - Safra Tangerina: Junho / Julho / Agosto

	1º Semana	2º Semana	3º Semana	4º Semana	5º Semana
2ª feira	<p><b>1º Semana</b></p> <p>Feijão            Arroz Integral            Ovos mexidos (cebola e orégano)            Farofa de Cenoura            Beterraba com cheiro verde</p> <p>Sob.: Maíço            Feijão</p>	<p><b>2º Semana</b></p> <p>Feijão            Arroz Integral            Jardineira de legumes com carne moída            (vagem e cenoura)</p> <p>Sob.: Maçã            Feijão</p>	<p><b>3º Semana</b></p> <p>Feijão            Macarrão Integral ao molho de tomate            Ovo Cozido            Duque de Abóbora e chuchu</p> <p>Sob.: Pera            Feijão</p>	<p><b>4º Semana</b></p> <p>Feijão            Arroz Integral            Ovos mexidos (cebola e orégano)            Salada de Inhame e cenoura            cozido com cheiro verde</p> <p>Sob.: Maçã            Feijão</p>	<p><b>5º Semana</b></p> <p>Feijão            Arroz Integral            Carne seca acebolada            Quibebe (abóbora)</p> <p>Sob.: Pera            Feijão</p>
3ª feira	<p><b>Arroz integral colorido (cenoura, milho, ervilha e batata palha)</b>            Strogonoff de carne (Pá picada)</p> <p>Sob.: Tangerina            Feijão</p>	<p><b>Arroz Integral</b>            Frango cozido (filé de peito)            Purê de Inhame            Beterraba cozida com cheiro verde</p> <p>Sob.: Tangerina            Feijão</p>	<p><b>Arroz Integral com cenoura</b>            Batata Soulé            Strogonoff de frango            (Filé de Frango)</p> <p>Sob.: Abacaxi            Feijão</p>	<p><b>Arroz Integral</b>            Vaca atolada (Pá inteira com alpin)            Agrião cozido</p> <p>Sob.: Tangerina            Feijão</p>	<p><b>Arroz Integral</b>            Salpicão (filé de frango desfiado, cebola, tomate, cenoura, vagem, batata-palha)</p> <p>Sob.: Melancia            Feijão</p>
4ª feira	<p><b>Arroz Integral</b>            Frango Assado (Coxa e sobrecoxa)            Abobrinha ao molho branco            Salada de Tomate</p> <p>Sob.: Banana            Feijão</p>	<p><b>Arroz Integral</b>            Omelete (cebola, tomate e espinafre)            Quibebe (abóbora)</p> <p>Sob.: Pera            Feijão</p>	<p><b>Arroz Integral</b>            Frango Cozido (Coxa e Sobrecoxa)            Polenta            Couve picada e refogada</p> <p>Sob.: Tangerina            Feijão</p>	<p><b>Arroz Integral</b>            Salpicão (filé de frango desfiado, cebola, tomate, cenoura, vagem, batata-palha)</p> <p>Sob.: Tangerina            Feijão</p>	<p><b>Arroz Integral</b>            Frango Assado (Coxa e sobrecoxa)            Farofa de Couve            Molho à campânha</p> <p>Sob.: Melancia            Feijão</p>
5ª feira	<p><b>Arroz Integral</b>            Couve refogada            Carne moída ao Suço</p> <p>Sob.: Maçã            Feijão</p>	<p><b>Arroz Integral</b>            Moqueca de Peixe            (cebola, pimentão, coentro)            Salada de agrião</p> <p>Sob.: Melancia            Feijão</p>	<p><b>Arroz Integral</b>            Frango Cozido (Coxa e Sobrecoxa)            Polenta            Couve picada e refogada</p> <p>Sob.: Banana com chia            Feijão</p>	<p><b>Arroz Integral</b>            Salpicão (filé de frango desfiado, cebola, tomate, cenoura, vagem, batata-palha)</p> <p>Sob.: Tangerina            Feijão</p>	<p><b>Arroz Integral</b>            Frango Assado (Coxa e sobrecoxa)            Farofa de Couve            Molho à campânha</p> <p>Sob.: Abacaxi            Feijão</p>
6ª feira	<p><b>Arroz Integral</b>            Isca de Frango            (Filé de Frango)            Salada de batata e cenoura</p> <p>Sob.: Pera            Feijão</p>	<p><b>Arroz Integral</b>            Risoto (arroz, cenoura, cebola            tomate, filé de frango desfiado)            Brócolis refogado</p> <p>Sob.: Banana com aveia            Feijão</p>	<p><b>Arroz Integral</b>            Figado acebolado            Salada de cenoura e batata doce            (picada e cozida)</p> <p>Sob.: Laranja Lima            Feijão</p>	<p><b>Arroz Integral</b>            Frango Assado (Coxa e sobrecoxa)            Couve flor cozida</p> <p>Sob.: Maíço            Feijão</p>	<p><b>Arroz Integral</b>            Suflé de legumes (ovos, tomate e cebola)            Creme de espinafre</p> <p>Sob.: Laranja Lima            Feijão</p>

Responsável Técnica

Dainora de Carvalho Rocha - CRN:15101218

Diretora Técnica

Elaine Saraiva dos Santos Vasques da Mota - CRN:15100567

Larissa 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

**Larissa Castro**  
 Nutricionista

CRN: 20101146

**Tamires Oliveira**  
 Nutricionista

CRN: 18100446





CARDÁPIO 2020/2021

LANCHE - INTEGRAL

	1º Semana	2º Semana	3º Semana	4º Semana	5º Semana
2ª feira	Vitamina de Abacate com chia (Leite desnatado e Adoçante)	Biscoito de Leite Diet Café com leite (Leite desnatado e Adoçante)	Biscoito Cream cracker Integral Achocolatado Diet com Leite Desnatado	Biscoito de Leite Diet Suco de abacaxi com hortelã (Adoçante)	Bolo de Banana Diet Café com leite (Leite desnatado e Adoçante)
3ª feira	Bolo de laranja Diet Café com leite (Leite desnatado e Adoçante)	Vitamina de Mamão com chia (Leite desnatado e Adoçante) Biscoito Cream cracker Integral	Biscoito de Malsena (Diet) Café com leite (Leite desnatado e Adoçante)	Mingau de aveia (Leite desnatado e Adoçante)	Biscoito Cream cracker Integral Achocolatado Diet com Leite Desnatado
4ª feira	Biscoito Cream cracker Integral Achocolatado Diet com Leite Desnatado	Mingau de aveia (Leite desnatado e Adoçante)	Vitamina de mamão com aveia (Leite desnatado e Adoçante)	Biscoito de Malsena (Diet) Café com leite (Leite desnatado e Adoçante)	Biscoito de Leite Diet Suco verde (com maçã, couve manteiga, limão e chia) (Adoçante)
5ª feira	Suco de Melancia com chia Biscoito de Leite Diet	Vitamina de banana com aveia (Leite desnatado) (Se necessário usar Adoçante)	Bolo Diet Café com leite (Leite desnatado e Adoçante)	Biscoito Cream cracker Integral Suco de limão (Adoçante)	Salada de Frutas com aveia (Banana, Mamão, maçã)
6ª feira	Mingau de aveia (Leite desnatado e Adoçante)	Bolo Diet Café com leite (Leite desnatado e Adoçante)	Mingau de aveia (Leite desnatado e Adoçante)	Vitamina de Banana com chia (Leite desnatado) (Se necessário usar Adoçante)	Biscoito Cream cracker Integral Café com leite (Leite desnatado e Adoçante)

Responsável Técnica

Daniela de Carvalho Rocha - CRN:15101218

Quênia Telenice

Bruna Isaura dos Santos Vasques de Mattos - CRN:13100567

Larissa Cristina Fernandes Filho do Castro - CRN: 20101145

Leticia Ramalho Braga - CRN :19100565

Franice de Oliveira e Souza - CRN :18100446

*Larissa Castro*  
 Nutricionista  
 CRN 20111145

*Francine Vasques de Mattos*  
 Nutricionista  
 CRN 13100567

*Tamara Oliveira*  
 Nutricionista  
 CRN 00446

*Leticia Ramalho Braga*  
 Nutricionista  
 CRN : 19100565



## DIABETES MELLITUS

### 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 aveia (Leite desnatado e Adoçante)	Biscoito Cream cracker Integral Achoocolatado Diet com Leite Desnatado	Vitamina de Banana com chia (Leite desnatado)	Mingau de aveia (Leite desnatado e Adoçante)	Biscoito de Malsena (Diet) Leite com baurilha (Leite desnatado e Adoçante)
3ª feira	Biscoito Cream cracker Integral Vitamina de Marmão com aveia (Se necessário usar Adoçante)	Biscoito de Malsena (Diet) Café com leite (Leite desnatado e Adoçante)	Biscoito de Leite Diet Achoocolatado Diet com Leite Desnatado	Biscoito Cream cracker Integral Café com leite (Leite desnatado e Adoçante)	Mingau de aveia com canela (Leite desnatado e Adoçante)
4ª feira	Pão careca com ovos mexidos ou Biscoito de Malsena (Diet) Café com leite (Leite desnatado e Adoçante)	Biscoito de Leite Diet Leite com baurilha (Leite desnatado e Adoçante)	Pão careca com ovos mexidos Café com leite (Leite desnatado e Adoçante)	Biscoito de Malsena (Diet) Achoocolatado Diet com Leite Desnatado	Pão careca com ovos mexidos ou Biscoito de Leite Diet Café com leite (Leite desnatado e Adoçante)
5ª feira	Biscoito Cream cracker Integral Achoocolatado Diet com Leite Desnatado	Vitamina de Abacate com chia (Se necessário usar Adoçante) Biscoito Cream cracker Integral	Mingau de aveia com canela (Leite desnatado e Adoçante)	Biscoito de Leite Diet Leite com baurilha (Leite desnatado e Adoçante)	Vitamina de Abacate com chia (Se necessário usar Adoçante) Biscoito de Malsena (Diet)
6ª feira	Biscoito de Leite Diet Leite com baurilha (Leite desnatado e Adoçante)	Mingau de aveia (Leite desnatado e Adoçante)	Biscoito Cream cracker Integral Leite com baurilha (Leite desnatado e Adoçante)	Vitamina de Macã com aveia (Se necessário usar Adoçante) Biscoito Cream cracker Integral	Biscoito Cream cracker Integral Achoocolatado Diet com Leite Desnatado

Responsável Técnica

Dulaine do Carvalho Rocha - CRN:13101218

Queluz Técnico

Bruna Teaura 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

Laryssa de Castro  
 Nutricionista  
 CRN: 20101146

Bruna Vasques  
 Nutricionista  
 CRN-413100567

Tamires de Oliveira



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 com chia	MAMÃO com aveia	BANANA com chia	MAMÃO com aveia	BANANA com chia
4ª feira	PERA	MELANCIA	MELÃO	MELANCIA	MELÃO
5ª feira	LARANJA LIMA	MAÇÃ	LARANJA LIMA	MAÇÃ	LARANJA LIMA
6ª feira	MAMÃO com aveia	LARANJA LIMA	MAMÃO com chia	LARANJA LIMA	MAMÃO com aveia

Responsável Técnica

Dalene de Carvalho Rocha - CRN:15101218

Quelma Técnica

Brina Tavares dos Santos Vasques de Mattos - CRN:13100567

Layra 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

*Brina Vasques*  
Nutricionista  
CRN: 13100567

*Tamires de Oliveira e Souza*  
Nutricionista  
CRN: 18100446

*Dalene de Carvalho Rocha*  
Nutricionista  
CRN: 15101218





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

DIABETES MELLITUS

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 com chia	MAMÃO com aveia	BANANA com chia	CAQUI	BANANA com chia
4ª feira	PERA	CAQUI	MELÃO	MELANCIA	MELÃO
5ª feira	LARANJA LIMA	MAÇÃ	CAQUI	MAÇÃ	CAQUI
6ª feira	MAMÃO com aveia	LARANJA LIMA	MAMÃO com chia	LARANJA LIMA	MAMÃO com aveia

Responsável Técnica

Daniela de Carvalho Rocha - CRN:15101218

Quintão Técnico

Bruna Ivanir dos Santos Vasques de Matos - CRN:13100567

Leiyssa Cristina Fernandes Filho de Castro - CRN: 20101746

Leticia Ramalho Braga - CRN :19100565

Tamires do Oliveira e Souza - CRN :18100446

Leticia Ramalho Braga

Nutricionista

CRN: 19100565

Laryssa Castro

Nutricionista

CRN 20101746

Bruna Vasques

Nutricionista

CRN:13100567

Tamires do Oliveira e Souza

Nutricionista

CRN:18100446



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

## DIABETES MELLITUS

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 com chia	MAMÃO com aveia	BANANA com chia	TANGERINA	BANANA com chia
4ª feira	PERA	TANGERINA	MELÃO	MELANCIA	MELÃO
5ª feira	LARANJA LIMA	MAÇÃ	TANGERINA	MAÇÃ	TANGERINA
6ª feira	MAMÃO com aveia	LARANJA LIMA	MAMÃO com chia	LARANJA LIMA	MAMÃO com aveia

Responsável Técnica

Danone do Carvalho Rocha - CRN: 1501218

Quintão Tescato  
Bruno Inaura dos Santos Vasques de Mattos - CRN: 13100567  
Laryssa Cristina Fernandes Filho de Castro - CRN: 20101146  
Leticia Ramalho Braga - CRN: 15100565  
Tamires de Oliveira e Sousa - CRN: 18100446

*Leticia Ramalho Braga*  
Nutricionista  
CRN: 15100565

*Laryssa Castro*  
Nutricionista  
CRN: 20101146

*Bruna Vasques*  
Nutricionista  
CRN: 13100567

*Tamires de Oliveira e Sousa*  
Nutricionista  
CRN: 18100446



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

	1º Semana	2º Semana	3º Semana	4º Semana	5º Semana
2ª feira	<p>Feijão  <b>Arroz Integral</b>            Ovos mexidos (cebola e orégano)            Farofa de Cenoura            Batierraba com cheiro verde</p> <p>Sob.: Melão</p>	<p>Feijão  <b>Arroz Integral</b>            Jardineira de legumes com carne moída            (vagem e cenoura)</p> <p>Sob.: Maçã</p>	<p>Feijão  <b>Macarrão Integral</b> ao molho de tomate            Ovo Cozido            Duque de Abobora e chuchu</p> <p>Sob.: Pera</p>	<p>Feijão  <b>Arroz Integral</b>            Ovos mexidos (cebola e orégano)            Salada de Inhame e cenoura cozido com cheiro verde</p> <p>Sob.: Maçã</p>	<p>Feijão  <b>Arroz Integral</b>            Carne seca acebolada            Quibebe (abobora)</p> <p>Sob.: Pera</p>
3ª feira	<p>Feijão  <b>Arroz Integral</b> colorido (cenoura, milho, ervilha e batata palha)            Strogonoff de carne (Pá picada)</p> <p>Sob.: Laranja Lima</p>	<p>Feijão  <b>Arroz Integral</b>            Frango cozido (filé de peito)            Purê de Inhame            Batierraba cozida com cheiro verde</p> <p>Sob.: Banana com chia</p>	<p>Feijão  <b>Arroz Integral</b> com cenoura            Batata Soulé            Strogonoff de Frango            (Filé de Frango)</p> <p>Sob.: Abacaxi</p>	<p>Feijão  <b>Arroz Integral</b>            Isca de frigado            Abobrinha refogada com tomate            Purê de batata doce</p> <p>Sob.: Melancia</p>	<p>Feijão  <b>Arroz Integral</b>            Peixe cozido            Salada de chuchu e batierraba com cheiro verde</p> <p>Sob.: Laranja Lima</p>
4ª feira	<p>Feijão  <b>Arroz Integral</b>            Frango Assado (Coxa e sobrecoxa)            Abobrinha ao molho branco            Salada de Tomate</p> <p>Sob.: Banana</p>	<p>Feijão  <b>Arroz Integral</b>            Omelete (cebola, tomate e espinafre)            Quibebe (abobora)</p> <p>Sob.: Pera</p>	<p>Feijão  <b>Arroz Integral</b>            Vaca atolada (Pá inteira com alpim)            Agrião cozido</p> <p>Sob.: Melancia</p>	<p>Feijão  <b>Arroz Integral</b>            Salpicão (filé de frango desfiado, cebola, tomate, cenoura, vagem, batata-palha)</p> <p>Sob.: Mamão</p>	<p>Feijão  <b>Arroz Integral</b> com brócolis            Frango ensopado (Filé de peito) com alpim</p> <p>Sob.: Banana com aveia</p>
5ª feira	<p>Feijão  <b>Arroz Integral</b>            Polenta            Couve refogada            Carne moída ao Sugo</p> <p>Sob.: Maçã</p>	<p>Feijão  <b>Arroz Integral</b>            Pirão            Moqueca de Peixe            (cebola, pimentão, coentro)            Salada de agrião</p> <p>Sob.: Melancia</p>	<p>Feijão  <b>Arroz Integral</b>            Frango Cozido (Coxa e Sobrecoxa)            Polenta            Couve picada e refogada</p> <p>Sob.: Banana com chia</p>	<p>Feijão  <b>Arroz Integral</b>            Carne Assada (Pá Inteira)            Farofa de Couve            Molho à campanha</p> <p>Sob.: Laranja Lima</p>	<p>Feijão  <b>Arroz Integral</b>            Creme de espinafre</p> <p>Sob.: Abacaxi</p>
6ª feira	<p>Feijão  <b>Arroz Integral</b>            Isca de Frango            (Filé de Frango)            Salada de batata e cenoura</p> <p>Sob.: Pera</p>	<p>Feijão  <b>Risoto</b> (arroz, cenoura, cebola tomale, file de frango desfiado)  <b>Brócolis refogado</b></p> <p>Sob.: Banana com aveia</p>	<p>Feijão  <b>Arroz Integral</b>            Fígado acebolado            Salada de cenoura e batata doce (picada e cozida)</p> <p>Sob.: Laranja Lima</p>	<p>Feijão  <b>Arroz Integral</b>            Frango Assado            (Coxa e sobrecoxa)            Salada de Abobora e Couve flor cozida</p> <p>Sob.: Melão</p>	<p>Feijão  <b>Arroz Integral</b>            Sufê de legumes (ovos, tomate e cebola)            Creme de espinafre</p> <p>Sob.: Laranja Lima</p>

Responsável Lâctica

Danielle de Carvalho Rocha - CRN:131017218

Quênia Leite

Bruna Issamu dos Santos Vasques de Mattos - CRN:131008567

Leayra C. Cidreira Fernandes Filho de Castro - CRN: 20101146

Leticia Romalho Braga - CRN: 31906565

Tamires de Oliveira n. Souza - CRN: 43800446

*Leticia Romalho Braga*  
 Nutricionista  
 CRN: 191100565

*Tamires de Oliveira*  
 Nutricionista  
 CRN: 43800446



*Laryssa Castro*  
 Nutricionista  
 CRN:20101146



**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>Arroz Integral Ovos mexidos (cebola e orégano) Farofa de Cenoura Betrerraba com chiero verde</p> <p>Sob.: Melão</p>	<p>Arroz Integral Jardineira de legumes com carne moída (vagem e cenoura)</p> <p>Sob.: Maçã</p>	<p>Macarrão Integral ao molho de tomate Ovo Cozido Duque de Abóbora e chuchu</p> <p>Sob.: Pera</p>	<p>Arroz Integral Ovos mexidos (cebola e orégano) Salada de Inhame e cenoura cozido com chiero verde</p> <p>Sob.: Maçã</p>	<p>Arroz Integral Carne seca acebolada Quibebe (abóbora)</p> <p>Sob.: Pera</p>
3ª feira	<p>Arroz Integral colorido (cenoura, milho, ervilha e batata palha) Stroganoff de carne (Pá picada)</p> <p>Sob.: 1/4 de Caqui</p>	<p>Arroz Integral Frango cozido (file de peito) Purê de Inhame Betrerraba cozida com chiero verde</p> <p>Sob.: 1/4 de Caqui</p>	<p>Arroz Integral com cenoura Batata Soulé Stroganoff de frango (File de Frango)</p> <p>Sob.: Abacaxi</p>	<p>Arroz Integral Isca de filgado Abobrinha refogada com tomate Purê de batata doce</p> <p>Sob.: Melancia</p>	<p>Arroz Integral Peixe cozido Salada de chuchu e beterraba com chiero verde</p> <p>Sob.: 1/4 de Caqui</p>
4ª feira	<p>Frango Assado (Coxa e sobrecoxa) Abobrinha ao molho branco Salada de Tomate</p> <p>Sob.: Banana</p>	<p>Arroz Integral Onzelele (cebola, tomate e espinafre) Quibebe (abóbora)</p> <p>Sob.: Pera</p>	<p>Arroz Integral Vaca alorada (Pá inteira com alpin) Agridão cozido</p> <p>Sob.: 1/4 de Caqui</p>	<p>Arroz Integral Salpicão (file de frango desfiado, cebola, tomate, cenoura, vagem, batata-palha)</p> <p>Sob.: 1/4 de Caqui</p>	<p>Arroz Integral Frango ensopado (File de peito) com alpin (Batata doce, cenoura repolho e pá inteira)</p> <p>Sob.: Banana com avela</p>
5ª feira	<p>Arroz Integral Polenta Couve refogada Carne moída ao Sugo</p> <p>Sob.: Maçã</p>	<p>Arroz Integral Pirão Moqueca de Peixe (cebola, pimentão, coentro) Salada de agrão</p> <p>Sob.: Melancia</p>	<p>Arroz Integral Frango Cozido (Coxa e Sobrecoxa) Polenta Couve picada e refogada</p> <p>Sob.: Banana com chia</p>	<p>Arroz Integral Carne Assada (Pá inteira) Farofa de Couve Molho à campanha</p> <p>Sob.: Laranja Lima</p>	<p>Arroz Integral com brócolis Frango ensopado (File de peito) com alpin</p> <p>Sob.: Abacaxi</p>
6ª feira	<p>Arroz Integral Isca de Frango (File de Frango) Salada de batata e cenoura</p> <p>Sob.: Pera</p>	<p>Arroz Integral Risoto (arroz, cenoura, cebola, tomate, file de frango desfiado) Brócolis refogado</p> <p>Sob.: Banana com avela</p>	<p>Arroz Integral Fígado acebolado Salada de cenoura e batata doce (picada e cozida)</p> <p>Sob.: Laranja Lima</p>	<p>Arroz Integral Frango Assado (Coxa e sobrecoxa) Salada de Abóbora e Couve flor cozida</p> <p>Sob.: Melão</p>	<p>Arroz Integral Sufle de legumes (ovos, tomate e cebola) Crema de espinafre</p> <p>Sob.: Laranja Lima</p>

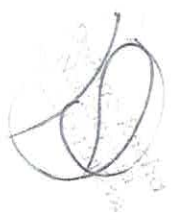
Responsável Técnica

Daniene de Carvalho Rocha - CRN:15301248  
 Quêto Teófilo  
 Bruno Souza da Silva - CRN:13100567  
 Layra Carolina Fernandes Filho de Castro - CRN: 20101146  
 Lucila Ramalho Braga - CRN: 19100565  
 Tamires de Oliveira e Souza - CRN: 20100446

**Letícia Ramalho Braga**  
 Nutricionista  
 CRN: 19100565

**Tamires de Oliveira**  
 Nutricionista  
 CRN: 20100446

**Carlyssa Castro**  
 Nutricionista  
 CRN: 20101146





CARDÁPIO 2020/2021 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>Arroz integral Ovos mexidos (cebola e orégano) Farofa de Cenoura Betrerraba com cheiro verde</p> <p>Sob.: Melão</p>	<p>Arroz integral Jardinheira de legumes com carne moída (vagem e cenoura)</p> <p>Sob.: Maça</p>	<p>Macarrão integral ao molho de tomate Ovo Cozido Duque de Abóbora e chuchu</p> <p>Sob.: Pera</p>	<p>Arroz integral Ovos mexidos (cebola e orégano) Salada de inhame e cenoura cozido com cheiro verde</p> <p>Sob.: Maça</p>	<p>Arroz integral Carne seca acobalada (Quibebe (abóbora))</p> <p>Sob.: Pera</p>
3ª feira	<p>Arroz integral colorido (cenoura, milho, ervilha e batata palha) Stroganoff de carne (Pá picada)</p> <p>Sob.: Tangerina</p>	<p>Arroz integral Frango cozido (filé de peixe) Purê de inhame Betrerraba cozida com cheiro verde</p> <p>Sob.: Tangerina</p>	<p>Arroz integral com cenoura Batata Soulé Stroganoff de frango (filé de Frango)</p> <p>Sob.: Abacaxi</p>	<p>Arroz integral Isca de frgado Abobrinha refogada com tomate Purê de batata doce</p> <p>Sob.: Melancia</p>	<p>Arroz integral Paixe cozido Salada de chuchu e beterraba com cheiro verde</p> <p>Sob.: Tangerina</p>
4ª feira	<p>Arroz integral Frango Assado (Coxa e sobrecoxa) Abobrinha ao molho branco Salada de Tomate</p> <p>Sob.: Banana</p>	<p>Arroz integral Omelete (cebola, tomate e espinafre) Quibebe (abóbora)</p> <p>Sob.: Pera</p>	<p>Arroz integral Vaca atolada (Pá inteira com alpin) Agrido cozido</p> <p>Sob.: Tangerina</p>	<p>Arroz integral Salpicão (filé de frango desfiado, cebola, tomate, cenoura, vagem, batata-palha)</p> <p>Sob.: Tangerina</p>	<p>Arroz integral Cozido (Batata doce, cenoura repolho e pá inteira)</p> <p>Sob.: Banana com aveia</p>
5ª feira	<p>Arroz integral Couve refogada Carne moída ao Suço</p> <p>Sob.: Maça</p>	<p>Arroz integral Moqueca de Peixe (cebola, pimentão, coentro) Salada de agrão</p> <p>Sob.: Melancia</p>	<p>Arroz integral Frango Cozido (Coxa e Sobrecoxa) Polenta Couve picada e refogada</p> <p>Sob.: Banana com chia</p>	<p>Arroz integral Carne Assada (Pá Inteira) Farofa de Couve Molho à campanha</p> <p>Sob.: Laranja Lima</p>	<p>Arroz integral com brócolis Frango ensopado (Filé de peixe) com alpin</p> <p>Sob.: Abacaxi</p>
6ª feira	<p>Arroz integral Isca de Frango (File de Frango) Seleta de batata e cenoura</p> <p>Sob.: Pera</p>	<p>Arroz integral Risoto (arroz, cenoura, cebola tomate, filé de frango desfiado) Brócolis refogado</p> <p>Sob.: Banana com aveia</p>	<p>Arroz integral Figado acobalado Salada de cenoura e batata doce (picada e cozida)</p> <p>Sob.: Laranja Lima</p>	<p>Arroz integral Frango Assado (Coxa e sobrecoxa) Salada de Abóbora e Couve flor cozida</p> <p>Sob.: Melão</p>	<p>Arroz integral Sultê de legumes (ovos, tomate e cebola) Creme de espinafre</p> <p>Sob.: Laranja Lima</p>

Responsável Técnica

Dalano de Carvalho Rocha - CRN:15109718

Quênia Taciolo

Rhuma Tamara dos Santos Vasques de Matos - CRN:15100557

Laryssa Cristiana Fernandes Filho de Castro - CRN: 20101146

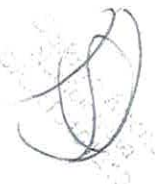
Leticia Ramalho Braga - CRN: 19100565

Tamires de Oliveira e Souza - CRN: 18100446

Leticia Ramalho Braga  
Nutricionista  
CRN: 19100565

Tamires Oliveira  
Nutricionista  
CRN: 18100446

Laryssa Castro  
Nutricionista  
CRN 20101146





**DIABETES MELLITUS**

**DIABETES MELLITUS**

**CARDÁPIO 2020/2021**

**LANCHE - 2 ANOS A 3 ANOS 11 MESES**

	1º Semana	2º Semana	3º Semana	4º Semana	5º Semana
2ª feira	Vitamina de Abacate com chia (Leite desnatado e Adoçante)	Biscoito de Leite Diet Café com leite (Leite desnatado e Adoçante)	Biscoito Cream cracker Integral Achoocolatado Diet com Leite Desnatado	Biscoito de Leite Diet Suco de abacaxi com hortelã (Adoçante)	Bolo de Banana Diet Café com leite (Leite desnatado e Adoçante)
3ª feira	Bolo de laranja Diet Café com leite (Leite desnatado e Adoçante)	Vitamina de Mamão com chia (Leite desnatado e Adoçante) Biscoito Cream cracker Integral	Biscoito de Malsena (Diet) Café com leite (Leite desnatado e Adoçante)	Mingau de aveia (Leite desnatado e Adoçante)	Biscoito Cream cracker Integral Achoocolatado Diet com Leite Desnatado
4ª feira	Biscoito Cream cracker Integral Achoocolatado Diet com Leite Desnatado	Mingau de aveia (Leite desnatado e Adoçante)	Vitamina de mamão com aveia (Leite desnatado e Adoçante)	Biscoito de Malsena (Diet) Café com leite (Leite desnatado e Adoçante)	Biscoito de Leite Diet Suco verde (com maçã, couve manteiga, limão e chia) (Adoçante)
5ª feira	Suco de Melancia com chia Biscoito de Leite Diet	Vitamina de banana com aveia (Leite desnatado) (Se necessário usar Adoçante)	Bolo Diet Café com leite (Leite desnatado e Adoçante)	Biscoito Cream cracker Integral Suco de limão (Adoçante)	Salada de Frutas com aveia (Banana, Mamão, maçã)
6ª feira	Mingau de aveia (Leite desnatado e Adoçante)	Bolo Diet Café com leite (Leite desnatado e Adoçante)	Mingau de aveia (Leite desnatado e Adoçante)	Vitamina de Banana com chia (Leite desnatado) (Se necessário usar Adoçante)	Biscoito Cream cracker Integral Café com leite (Leite desnatado e Adoçante)

Responsável Técnica

Dalene de Carvalho Rocha - CRN:15101218

Quantidade

Bruna Isaure dos Santos Vasques de Mattos - CRN:13100567

Laryssa Cristina Formadas Filho de Castro - CRN: 20101146

Leticia Kamalho Braga - CRN: 19100565

Tainora de Oliveira e Souza - CRN: 18100446

*Laryssa Castro*  
 Nutricionista  
 CRN: 19100565

*Laryssa Castro*  
 Nutricionista  
 CRN: 20101146

*Bruna Vasques*  
 Nutricionista  
 CRN: 13100567

*Tainora de Oliveira*  
 Nutricionista  
 CRN: 18100446



CARDÁPIO HIPOSSÓDICA E HIPOLIPÍDICA

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 (leite desnatado)	Mingau de aveia (leite desnatado)	Vitamina de mamão (leite desnatado)	Mingau de abacate (leite desnatado)	Vitamina de banana com aveia (leite desnatado)
3ª feira	Mingau de aveia (leite desnatado)	Vitamina de maçã (leite desnatado)	Vitamina de banana (leite desnatado)	Mingau de aveia (leite desnatado)	Mingau de aveia (leite desnatado)
4ª feira	Vitamina de mamão (leite desnatado)	Vitamina abacate (leite desnatado)	Mingau de aveia (leite desnatado)	Vitamina de morango (leite desnatado)	Vitamina abacate (leite desnatado)
5ª feira	Vitamina de abacate (leite desnatado)	Mingau de aveia (leite desnatado)	Vitamina de abacate (leite desnatado)	Vitamina de maçã (leite desnatado)	Vitamina de mamão (leite desnatado)
6ª feira	Mingau de aveia (leite desnatado)	Vitamina de morango (leite desnatado)	Mingau de aveia (leite desnatado)	Vitamina de banana com aveia (leite desnatado)	Mingau de aveia (leite desnatado)

Repositório Escolar

Dadamar de Carvalho Rocha - CRN:15101218

Quilina Leuzia

Bruna Inaura dos Santos Vasques de Mattos - CRN:13100567

Laryssa Cristina Fernandes Filho de Castro - CRN: 20701146

Leideia Romalho Braga - CRN: 19100565

Tamires de Oliveira e Souza - CRN: 18100448

*Laryssa Castro*  
 Nutricionista  
 CRN 20101146

*Bruna Vasques*  
 Nutricionista  
 CRN:4222057

*Tamires Oliveira*  
 Nutricionista  
 CRN: 422210046

*Leideia Romalho Braga*  
 Nutricionista  
 CRN: 19100565



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

## CARDÁPIO HIPOSSÓDICA E HIPOLIPÍDICA

### CARDÁPIO 2020/2021

### 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  
Dulce de Carvalho Rocha - CRN:15101218  
Dinário Escóric  
Bruna Beatriz dos Santos Vasques de Moraes CRN:13100567  
Larys Cristiane Ferrante de Figueiredo Castro - CRN: 20101146  
Leticia Ramalho Braga - CRN - 19100565  
Tamires de Oliveira e Souza - CRN - 18100446

*Larissa Castro*  
Nutricionista  
CRN 20101146

*Bruna Vasques*  
Nutricionista  
CRN:13100567

*Tamires de Oliveira*  
Nutricionista  
CRN: 18100446

*Leticia Ramalho Braga*  
Nutricionista  
CRN: 19100565



CARDÁPIO HIPOSSÓDICA E HIPOLIPÍDICA

CARDÁPIO 2020/2021

ALMOÇO - 6 MESES a 1 ANO E 11 MESES

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

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

Responsável Técnica

Dalaine de Carvalho Rocha - CRN15/01218

Giuliana Escobar  
Biana Isaura dos Santos Vasques de Mattos - CRN:13100567

Larysen Chahina Fernandes, Filho de Castro - CRN: 200101146

Leticia Ramalho Braga - CRN: 19100555

Tatiana de Oliveira n Souza - CRN: 18101466

*Carlyssa Castro*  
Nutricionista  
CRN 201011146



*Brayna Marques*  
Nutricionista  
CRN 192017711

*Tatiana Ramalho*  
Nutricionista  
CRN 4-18-100146

*Leticia Ramalho Braga*  
Nutricionista  
CRN: 19100555



CARDÁPIO HIPOSSÓDICA E HIPOLIPÍDICA

CARDÁPIO 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 (leite desnatado)	Vitamina de mamão com laranja (leite desnatado)	Mingau de fubá (leite desnatado)	Vitamina de banana com mamão e aveia (leite desnatado)	Vitamina de mamão (leite desnatado)
3ª feira	Vitamina de maçã (leite desnatado)	Mingau de aveia (leite desnatado)	Vitamina de mamão com laranja (leite desnatado)	Vitamina de abacate (leite desnatado)	Mingau de fubá (leite desnatado)
4ª feira	Vitamina de Abacate (leite desnatado)	Vitamina de banana com aveia (leite desnatado)	Vitamina de abacate (leite desnatado)	Mingau de fubá (leite desnatado)	Vitamina de morango (leite desnatado)
5ª feira	Vitamina de mamão com aveia (leite desnatado)	Vitamina de maçã (leite desnatado)	Mingau de aveia (leite desnatado)	Vitamina de banana com pera (leite desnatado)	Vitamina de Pera e maçã (leite desnatado)
6ª feira	Vitamina de morango com banana (leite desnatado)	Vitamina de Abacate (leite desnatado)	Vitamina de Pera (leite desnatado)	Mingau de aveia (leite desnatado)	Vitamina de banana com aveia (leite desnatado)

Responsável: Leticia

Daniela de Carvalho Rocha - CRN: 13107218

Dinídia Teixeira

Flávia Laranjeira dos Santos Vasques de Moraes - CRN: 13100657

Laryssa Cristina Fernandes Filho de Castro - CRN: 20481146

Leticia Romalho Braga - CRN: 15100555

Tamires do Oliveira e Souza - CRN: 14100446

Laryssa Castro  
Nutricionista  
CRN 20101146

Bruna Vasques  
Nutricionista  
CRN: 413109667

Tamires do Oliveira e Souza  
Nutricionista  
CRN: 14100446

Leticia Romalho Braga  
Nutricionista  
CRN: 15100565



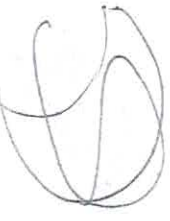
**CARDÁPIO 2020/2021**

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

(Responsável Técnica)  
 Dalaine do Cavalho Rocha - CRN:15101218  
 Qualificação: Técnica  
 Bruno Soares dos Santos Vasques de Moraes - CRN:1100557  
 Larissa Cristina Fernandes, Filho de Castro - CRN: 201145  
 Letícia Romalho Braga - CRN: 1910055  
 Tamires do Oliveira e Souza - CRN: 1810046

**Letícia Castro**  
 Nutricionista  
 CRN 20101146



**Bruno Vasques**  
 Nutricionista  
 CRN 1100557

**Tamires Romalho**  
 Nutricionista  
 CRN 41810046

**Letícia Romalho Braga**  
 Nutricionista  
 CRN: 19100565



# CARDÁPIO HIPOSSÓDICA E HIPOLIPÍDICA

## CARDÁPIO 2020/2021

### DESJEJUM - ESCOLAR

	1º Semana	2º Semana	3º Semana	4º Semana	5º Semana
2ª feira	Mingau de maisena (Leite desnatado)	Biscoito de Arroz Achocolatado	Biscoito maria Leite caramelizado	Mingau de chocolate	Biscoito de Arroz Leite com baunilha
	Biscoito Cream Cracker Light Leite caramelizado (Leite desnatado)	Biscoito rosquinha (leite) Café com leite (Leite desnatado)	Biscoito Sequinhos Achocolatado (Leite desnatado)	Biscoito Cream Cracker Light Café com leite (Leite desnatado)	Mingau de maisena (Leite desnatado)
	Pão careca com margarina Sem Sal (Margarina = 2 pontas de faca) Café com leite (Leite desnatado)	Pão careca com margarina Sem Sal (Margarina = 2 pontas de faca) Leite com baunilha (Leite desnatado)	Pão careca com ovos mexidos Café com leite (Leite desnatado)	Pão careca com margarina Sem Sal (Margarina = 2 pontas de faca) Achocolatado (Leite desnatado)	Pão careca com margarina Sem Sal (Margarina = 2 pontas de faca) Café com leite (Leite desnatado)
5ª feira	Biscoito Sequinhos Achocolatado (Leite desnatado)	Biscoito Cream Cracker Light Leite caramelizado (Leite desnatado)	Mingau de cremogema (Leite desnatado)	Biscoito maria Leite com baunilha (Leite desnatado)	Biscoito maisena Leite caramelizado (Leite desnatado)
6ª feira	Biscoito maria Leite com baunilha (Leite desnatado)	Mingau de aveia (Leite desnatado)	Biscoito Cream Cracker Light Leite com baunilha (Leite desnatado)	Biscoito rosquinha (chocolate) Leite caramelizado (Leite desnatado)	Biscoito Cream Cracker Light Achocolatado (Leite desnatado)

Responsável Técnica

Danielle de Carvalho Rocha - CRN: 15101218

Quando Legado

Bruna Inaura dos Santos Vasquez de Mattos - CRN: 13100567

Layssa Cristina Fernandes Filho de Castro - CRN: 20101146

Letícia Ramalho Braga - CRN: 19100565

Familes de Oliveira e Souza - CRN: 18100446

*Letícia Ramalho Braga*  
 Nutricionista  
 CRN 20101146

*Letícia Ramalho Braga*  
 Nutricionista  
 CRN 20101146



*Letícia Ramalho Braga*  
 Nutricionista  
 CRN 20101146



*Letícia Ramalho Braga*  
 Nutricionista  
 CRN: 19100565

CARDÁPIO HIPOSSÓDICA E HIPOLIPÍDICA

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) <b>Farofa de Cenoura (margarina sem sal)</b> Beterraba com chירו verde <b>Sob.: Melão</b>	Feijão Arroz Jardineira de legumes com carne moída (vegem e cenoura) <b>Sob.: Maçã</b>	Feijão Macarrão ao molho de tomate Ovo Cozido Duque de Abóbora e chuchu <b>Sob.: Pera</b>	Feijão Arroz Ovos mexidos (cebola e orégano) Salada de Inhame e cenoura cozidos com chירו verde <b>Sob.: Maçã</b>	Feijão Arroz Carne seca acobalada Quibebe (abóbora) <b>Sob.: Pera</b>
3ª feira	Feijão Arroz Arroz Colorido (Cenoura, milho ervilha e batata palha) <b>Stroganoff de carne (Pá picada) Leite desnatado</b> <b>Sob.: Laranja lima</b>	Feijão Arroz Frango cozido (filé de peito) Purê de Inhame (leite desnatado e margarina sem sal) Beterraba cozida com chירו verde <b>Sob.: Banana</b>	Feijão Arroz com cenoura Batata Soule (sem margarina) Stroganoff de frango (leite desnatado) (Filé de Frango) <b>Sob.: Abacaxi</b>	Feijão Arroz Isca de frgado Abobrinha refogada com tomate Purê de batata (margarina sem sal e leite desnatado) <b>Sob.: Melancia</b>	Feijão Arroz Peixe cozido Salada de chuchu e beterraba com chירו verde <b>Sob.: Doce de abóbora</b>
4ª feira	Feijão Arroz Frango Assado (Coxa e sobrecoxa) <b>Abobrinha ao molho branco (com leite desnatado)</b> Salada de Tomate <b>Sob.: Banana</b>	Feijão Arroz Omelete (cebola, tomate e espinafre) Quibebe (abóbora) <b>Sob.: Pera</b>	Feijão Arroz Vacca atolada (Pá inteira com aipim) Agrião Cozido <b>Sob.: Melancia</b>	Feijão Arroz Salpicão (filé de frango desfiado, cebola, tomate, cenoura, vegem, batata-palha) <b>Sob.: Mamão</b>	Feijão Arroz Cozido (Batata doce, cenoura repolho e pá inteira) <b>Sob.: Banana</b>
5ª feira	Feijão Arroz Polenta Couve refogada Carne moída ao Sugo <b>Sob.: Maçã</b>	Feijão Arroz Moqueca de Peixe (cebola, pimentão, coentro) <b>Sob.: Melancia</b>	Feijão Arroz Polenta Couve picada e refogada <b>Sob.: Banana</b>	Feijão Arroz Farofa de Couve Molho à campanha <b>Sob.: Laranja Pera</b>	Feijão Arroz Creme de espinafre (leite desnatado) <b>Sob.: Abacaxi</b>
6ª feira	Feijão Arroz Isca de Frango (Filé de Frango) Seleta de batata e cenoura <b>Sob.: Pera</b>	Feijão Arroz Risoto (arroz, cenoura, cebola, tomate, file de frango desfiado) <b>Sob.: Doce de banana</b>	Feijão Arroz Salada de cenoura e batata doce (picada e cozida) <b>Sob.: Laranja Pera</b>	Feijão Arroz Salada de Abóbora e Couve flor cozida <b>Sob.: Melão</b>	Feijão Arroz Sufê de legumes (ovos, tomate e cebola) <b>Sob.: Laranja Pera</b>

Responsável: Feições  
 Endereço: Rua de Carvalho Rocha, 130/131218  
 Jardsilva, Teciolo,  
 Bimosa Estanislau,  
 Santos Veigues In. Moraes, CRN 131096/2  
 1º cargo: Suelma Fernandes Filho de Castro - CRN 207011/6  
 1ª vice: Rosalinda Braga - CRN 19100/5  
 2ª vice: Cleberia de Souza - CRN 16100/4

**Letícia Ramalho Braga**  
 Nutricionista  
 CRN: 19100565

**Tamires Oliveira?**  
 Nutricionista  
 CRN 4-18100/46

**Laryssa Castro**  
 Nutricionista  
 CRN 20101146





**CARDÁPIO HIPOSSÓDICA E HIPOLIPÍDICA**

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

	1º Semana	2º Semana	3º Semana	4º Semana	5ª Semana
2ª feira	<p>Ovos mexidos (cebola e orégano)  <b>Farofa de Cenoura</b> (margarina sem sal)            Baterraba com cheiro verde  <b>Sob.: Melão</b></p>	<p>Jardineira de legumes com carne moída (vagem e cenoura)  <b>Sob.: Maçã</b></p>	<p>Macarrão ao molho de tomate            Ovo Cozido            Duque de Abobora e chuchu  <b>Sob.: Pera</b></p>	<p>Ovos mexidos (cebola e orégano)            Salada de inhame e cenoura cozidos com cheiro verde  <b>Sob.: Maçã</b></p>	<p>Carne seca acebolada            Quibabe (abobora)  <b>Sob.: Pera</b></p>
3ª feira	<p>Arroz Colorido (Cenoura, milho, ervilha e batata palha)  <b>Strogonoff de carne (Pá picada)</b>  <b>Leite desnatado</b>  <b>Sob.: 1/4 de Caqui</b></p>	<p>Arroz            Frango cozido (filé de peito) e margarina (leite desnatado e margarina sem sal)            Baterraba cozida com cheiro verde  <b>Sob.: 1/4 de Caqui</b></p>	<p>Arroz com cenoura            Batata Soufflé (sem margarina)            Strogonoff de frango (leite desnatado) (Filé de Frango)  <b>Sob.: Abacaxi</b></p>	<p>Arroz            Isca de frgado            Abobrinha refogada com tomate            Purê de batata (margarina sem sal e leite desnatado)  <b>Sob.: Melancia</b></p>	<p>Arroz            Peixe cozido            Salada de chuchu e baterraba com cheiro verde  <b>Sob.: 1/4 de Caqui</b></p>
4ª feira	<p>Frango Assado (Coxa e sobrecoxa)  <b>Abobrinha ao molho branco</b> (com leite desnatado)            Salada de Tomate  <b>Sob.: Banana</b></p>	<p>Omelete (cebola, tomate e espinafre)            Quibabe (abobora)  <b>Sob.: Pera</b></p>	<p>Vaca atolada (Pá inteira com alpin)            Agrião Cozido  <b>Sob.: 1/4 de Caqui</b></p>	<p>Salpicão (filé de frango desfiado, cebola, tomate, cenoura, vagem, batata-palha)  <b>Sob.: 1/4 de Caqui</b></p>	<p>Arroz            Cozido            (Batata doce, cenoura repolho e pá inteira)  <b>Sob.: Banana</b></p>
5ª feira	<p>Polenta            Couve refogada            Carne moída ao Sugo  <b>Sob.: Maçã</b></p>	<p>Moqueca de Peixe (cebola, pimentão, coentro)  <b>Sob.: Melancia</b></p>	<p>Frango Cozido (Coxa e Sobrecoxa)            Couve picada e refogada  <b>Sob.: Banana</b></p>	<p>Carne Assada (Pá Inteira)            Farofa de Couve            Molho à campanha  <b>Sob.: Laranja Pera</b></p>	<p>Arroz com brócolis            Frango ensopado (Filé de peito) com alpin  <b>Sob.: Abacaxi</b></p>
6ª feira	<p>Arroz            Isca de Frango (Filé de Frango)            Salada de batata e cenoura  <b>Sob.: Pera</b></p>	<p>Risoto (arroz, cenoura, cebola tomate, filé de frango desfiado)  <b>Sob.: Uroce de banana</b></p>	<p>Arroz            Fgado acebolado            Salada de cenoura e batata doce (picada e cozida)  <b>Sob.: Laranja Pera</b></p>	<p>Arroz            Frango Assado (Coxa e sobrecoxa)            Salada de Abobora e Couve flor cozida  <b>Sob.: Melão</b></p>	<p>Arroz            Sulfê de legumes (ovos, tomate e cebola)            Creme de espinafre (leite desnatado)  <b>Sob.: Laranja Pera</b></p>

Resposta Nº 1 Saúde  
 Instituto de Convênio Saúde - CRN 15142/21  
 Quilômetro Dourado  
 Bairro Paranaíba dos Santos, Vespasianos de Melo, 1.062-13100-627  
 Fone: 24 3391-1000  
 Endereço: Rua Santa Helena, 1111 - Centro - CRN 20101146  
 Endereço: Rua Santa Helena, 1111 - Centro - CRN 20101146  
 Endereço: Rua Santa Helena, 1111 - Centro - CRN 20101146

**Cecilia Ramalho Braga**  
 Nutricionista  
 CRN: 19100565

**Tamires Oliveira**  
 Nutricionista  
 CRN 2-18100446

**Laryssa Castro**  
 Nutricionista  
 CRN 20101146



**CARDÁPIO HIPOSSODICA E HIPOLIPIDICA**

**CARDÁPIO 2020/2021 ALMOÇO -ESCOLAR - Sinfra 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 (margarina sem sal) Beterraba com chero 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 cozidos com chero 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) Leite desnatado Sob.: Tangerina	Feijão Arroz Frango cozido (filé de peito) Purê de Inhame (leite desnatado e margarina sem sal) Beterraba cozida com chero verde Sob.: Tangerina	Feijão Arroz Arroz com cenoura Batata Soufflé (sem margarina) Strogonoff de frango (leite desnatado) (Filé de Frango) Sob.: Abacaxi	Feijão Arroz Isca de ligado Abobrinha refogada com tomate Purê de batata (margarina sem sal e leite desnatado) Sob.: Melancia	Feijão Arroz Peixe cozido Salada de chuchu e beterraba com chero verde Sob.: Tangerina
4ª feira	Feijão Arroz Frango Assado (Coxa e sobrecoxa) Abobrinha ao molho branco (com leite desnatado) Salada de Tomate Sob.: Banana	Feijão Arroz Omelete (cebola, tomate e espinafre) Quibebe (abóbora) Sob.: Pera	Feijão Arroz Vaca atolada (Pá inteira com alipim) Agrião Cozido Sob.: Tangerina	Feijão Arroz Salpicão (filé de frango desfiado, cebola, tomate, cenoura, vagem, batata-palha) Sob.: Tangerina	Feijão Arroz Arroz com brócolis Frange ensopado (Filé de peito) com alipim Sob.: Banana
5ª feira	Feijão Arroz Polenta Couve refogada Carne moída ao Suço Sob.: Maçã	Feijão Arroz 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 campariña Sob.: Laranja Pera	Feijão Arroz Frango Assado (Coxa e sobrecoxa) Salada de Abobora 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 Salada de cenoura e batata doce (picada e cozida) Sob.: Laranja Pera	Feijão Arroz Suflé de legumes (ovos, tomate e cebola) Creme de espinafre (leite desnatado) Sob.: Laranja Pera	

Hipossodética e Hipolipídica  
 Distribuída em: Mangaratiba, RJ - CNJ: 15102725

Quadrado Souza  
 Rua: Rua Manoel dos Santos Vitorino de Mattos, CNJ: 15109147  
 Lages, RJ - CEP: 20011-160  
 Telefone: (21) 3100-9555  
 E-mail: lages@nutricao.mangaratiba.rj.gov.br  
 Número de Inscrição: 1.411.153844-6

**Letícia Ramalho Braga**  
 Nutricionista  
 CRN: 19100565

**Tamires Oliveira**  
 Nutricionista  
 CRN 4-18100446

**Laryssa Castro**  
 Nutricionista  
 CRN 20101146





# CARDÁPIO HIPOSSÓDICA E HIPOLIPÍDICA

## CARDÁPIO 2020/2021

### DESJEJUM - EDUCAÇÃO INFANTIL

	1º Semana	2º Semana	3º Semana	4º Semana	5º Semana
2ª feira	Mingau de maisena (Leite desnatado)	Biscoito de Arroz Vitamina de Banana (Leite desnatado)	Biscoito maria Leite caramelizado (Leite desnatado)	Mingau de chocolate (Leite desnatado)	Biscoito de Arroz Vitamina de Marmão (Leite desnatado)
3ª feira	Biscoito Cream Cracker Light Vitamina de marmão com aveia (Leite desnatado)	Biscoito rosquinha (leite) Café com leite (Leite desnatado)	Biscoito Sequilhos Vitamina de abacate (Leite desnatado)	Biscoito Cream Cracker Light Vitamina de Maçã (Leite desnatado)	Mingau de maisena (Leite desnatado)
4ª feira	Pão careca com margarina Sem Sal (Margarina = 2 pontas de faca) Café com leite (Leite desnatado)	Pão careca com margarina Sem Sal (Margarina = 2 pontas de faca) Leite com baunilha (Leite desnatado)	Pão careca com ovos mexidos Café com leite (Leite desnatado)	Pão careca com margarina Sem Sal (Margarina = 2 pontas de faca) Achoocolatado (Leite desnatado)	Pão careca com margarina Sem Sal (Margarina = 2 pontas de faca) Café com leite (Leite desnatado)
5ª feira	Biscoito Sequilhos Vitamina de abacate (Leite desnatado)	Biscoito Cream Cracker Light Vitamina de Maçã (Leite desnatado)	Mingau de cremogema (Leite desnatado)	Biscoito maria Vitamina de Banana com aveia (Leite desnatado)	Biscoito maisena Leite caramelizado (Leite desnatado)
6ª feira	Biscoito maria Leite com baunilha (Leite desnatado)	Mingau de aveia (Leite desnatado)	Biscoito Cream Cracker Light Vitamina de Marmão (Leite desnatado)	Biscoito rosquinha (chocolate) Leite caramelizado (Leite desnatado)	Biscoito Cream Cracker Light Vitamina de abacate (Leite desnatado)

Responsável Técnica

Dalano de Carvalho Rocha - CRN: 15101270

Quatros Igeucia

Ruina Inaura dos Santos Vasques de Moraes - CRN: 13100567

Laysa Cristina Fontelles Filho de Castro - CRN: 2010146

Letícia Ramalho Braga - CRN: 19100565

Tamires de Oliveira e Souza - CRN: 18100546

*Letícia Ramalho Braga*  
 Nutricionista  
 CRN: 19100565

*Letícia Ramalho Braga*  
 Nutricionista  
 CRN: 19100565

*Letícia Ramalho Braga*  
 Nutricionista

CRN: 19100565



# CARDÁPIO HIPOSSÓDICA E HIPOLIPÍDICA

## CARDÁPIO 2020/2021 ALMOÇO - EDUCAÇÃO INFANTIL - Fevereiro/ Setembro/ Outubro/ Novembro / Dezembro

	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana	5ª Semana
2ª feira	<p>Ovos mexidos (cebola e orégano) Farofa de Cenoura (margarina sem sal) Betrerraba com cheiro verde Sob.: Melão Feijão</p>	<p>Jardineira de legumes com carne moída (vagem e cenoura) Sob.: Maçã Feijão</p>	<p>Macarão ao molho de tomate Ovo Cozido Duque de Abóbora e chuchu Sob.: Pera Feijão</p>	<p>Ovos mexidos (cebola e orégano) Salada de inhame e cenoura cozidos com cheiro verde Sob.: Maçã Feijão</p>	<p>Carne seca acobalada Quibebe (alubora) Sob.: Pera Feijão</p>
3ª feira	<p>Arroz Colorido (Cenoura, milho, ervilha e batata palha) Stroganoff de carne (Pá picada) Leite desnatado Sob.: Laranja lima Feijão</p>	<p>Frango cozido (file de peito) Purê de inhame (leite desnatado e margarina sem sal) Betrerraba cozida com cheiro verde Sob.: Banana Feijão</p>	<p>Batata Soulé (sem margarina) Stroganoff de frango (leite desnatado) (File de Frango) Sob.: Abacaxi Feijão</p>	<p>Isca de frgado Abobrinha refogada com tomate Purê de batata (margarina sem sal e leite desnatado) Sob.: Melancia Feijão</p>	<p>Peixe cozido Salada de chuchu e beterraba com cheiro verde Sob.: Doce de abóbora Feijão</p>
4ª feira	<p>Frango Assado (Coxa e sobrecoxa) Abobrinha ao molho branco (com leite desnatado) Salada de Tomate Sob.: Banana Feijão</p>	<p>Omelete (cebola, tomate e espinafre) Quibebe (alubora) Sob.: Pera Feijão</p>	<p>Vaca atolada (Pá inteira com alpin) Agrão Cozido Sob.: Melancia Feijão</p>	<p>Salpicão (file de frango desfiado, cebola, tomate, cenoura, vagem, batata-palha) Sob.: Marmão Feijão</p>	<p>Arroz com brócolis Frango ensopado (File de peito) com alpin Sob.: Banana Feijão</p>
5ª feira	<p>Couve refogada Carne moída ao Sugo Sob.: Maçã Feijão</p>	<p>Moqueca de Peixe (cebola, pimentão, coentro) Sob.: Melancia Feijão</p>	<p>Frango Cozido (Coxa e Sobrecoxa) Polenta Couve picada e refogada Sob.: Banana Feijão</p>	<p>Carne Assada (Pá Inteira) Farofa de Couve Molho à campanha Sob.: Laranja Pera Feijão</p>	<p>Sutile de legumes (ovos, tomate e cebola) Creme de espinafre (leite desnatado) Sob.: Abacaxi Feijão</p>
6ª feira	<p>Isca de Frango (File de Frango) Seleta de batata e cenoura Sob.: Pera Feijão</p>	<p>Risoto (arroz, cenoura, cebola, tomate, file de frango desfiado) Sob.: Doce de banana Feijão</p>	<p>Figado acobalado Salada de cenoura e batata doce (picada e cozida) Sob.: Laranja Pera Feijão</p>	<p>Salada de Abóbora e Couve flor cozida Sob.: Melão Feijão</p>	<p>Sob.: Laranja Pera Feijão</p>

Responsável Técnica  
Tatiane de Carvalho Rocha - CRM: 13912/18  
Quilote Jekiele  
Rozane dos Santos Vasques de Jesus - CRM: 11008/27  
Laryssa Cristiana Fernandes Filho de Castro - CRN: 20101146  
Letícia Ramalho Braga - CRN: 19100565  
Larissa de Oliveira e Souza - CRM: 19100466

Letícia Ramalho Braga  
Nutricionista  
CRN: 19100565

Laryssa Castro  
Nutricionista  
CRN 20101146

Tamires Oliveira  
Nutricionista  
CRN 4-18100446



**CARDÁPIO HIPOSSÓDICA E HIPOLIPÍDICA**

**CARDÁPIO 2020/2021 ALMOÇO - EDUCAÇÃO INFANTIL - Safra Caqui: Março / Abril / Maio**

	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana	5ª Semana
2ª feira	Ovos mexidos (cebola e orégano) Farofa de Cenoura (margarina sem sal) Beterraba com cheiro verde Sob.: Melão Feijão	Jardineira de legumes com carne moída (vagem e cenoura) Sob.: Maçã Feijão	Macarão ao molho de tomate Ovo Cozido Duque de Abóbora e chuchu Sob.: Pera Feijão	Ovos mexidos (cebola e orégano) Salada de Inhame e cenoura cozidos com cheiro verde Sob.: Maçã Feijão	Carne seca acobolada Quibebe (abóbora) Sob.: Pera Feijão
3ª feira	Arroz Colorido (Cenoura, milho, ervilha e batata palha) Stroganoff de carne (Pá picada) Leite desnatado Sob.: Caqui Feijão	Frango cozido (file de peito) Purê de Inhame (leite desnatado e margarina sem sal) Beterraba cozida com cheiro verde Sob.: Caqui Feijão	Batata Soulé (sem margarina) Stroganoff de frango (leite desnatado) (file de Frango) Sob.: Abacaxi Feijão	Isca de frgado Abobrinha refogada com tomate Purê de batata (margarina sem sal e leite desnatado) Sob.: Melancia Feijão	Peixe cozido Salada de chuchu e beterraba com cheiro verde Sob.: Caqui Feijão
4ª feira	Frango Assado (Coxa e sobrecoxa) Abobrinha ao molho branco (com leite desnatado) Salada de Tomate Sob.: Banana Feijão	Omelete (cebola, tomate e espinafre) Quibebe (abóbora) Sob.: Pera Feijão	Vaca atolada (Pá inteira com alpin) Agrão Cozido Sob.: Caqui Feijão	Salpicão (file de frango desfiado, cebola, tomate, cenoura, vagem, batata-palha) Sob.: Caqui Feijão	[Batata doce, cenoura repolho e pá inteira] Sob.: Banana Feijão
5ª feira	Couve refogada Carne moída ao Sugo 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 Molho à campanha Sob.: Laranja Pera Feijão	Frango ensopado (file de peito) com alpin Sob.: Abacaxi Feijão
6ª feira	Isca de Frango (file de Frango) Soleia de batata e cenoura Sob.: Pera Feijão	Risoto (arroz, cenoura, cebola, tomate, file de frango desfiado) Sob.: Doce de banana Feijão	Figado acobolado Salada de cenoura e batata doce (picada e cozida) Sob.: Laranja Pera Feijão	Frango Assado (Coxa e sobrecoxa) Salada de Abóbora e Couve flor cozida Sob.: Melão Feijão	Suflê de espinafre (ovos, tomate e cebola) Crema de espinafre (leite desnatado) Sob.: Laranja Pera Feijão

Responsável Técnica

Batiana de Carvalho Rocha - CRM: 15101210  
 Gabriel de Jesus  
 Bruno Inacio dos Santos Vasquez de Moraes - CRM: 13100561  
 Larissa Cristina Fernandes Trive de Castro - CRM: 20101316  
 Letícia Ramalho Braga - CRM: 19100565  
 Tainá de Oliveira - CRM: 15100445

**Letícia Ramalho Braga**  
 Nutricionista  
 CRN: 19100565

**Tainá de Oliveira**  
 Nutricionista  
 CRN: 15100445

**Larissa Castro**  
 Nutricionista  
 CRN: 20101146



**CARDÁPIO HIPOSSÓDICA E HIPOLIPÍDICA**

**CARDÁPIO 2020/2021 ALMOÇO - EDUCAÇÃO INFANTIL - Salsa Tangerina: Junho / Julho / Agosto**

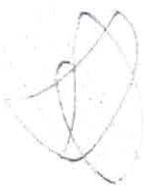
	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana	5ª Semana
2ª feira	Ovos mexidos (cebola e orégano) Farofa de Cenoura (margarina sem sal) Belerbaba com chieiro verde Sob.: Melão	Jardineira de legumes com carne moída (vegetal e cenoura) Sob.: Maçã	Macarão ao molho de tomate Ovo Cozido Duque de Abóbora e chuchu Sob.: Pera	Ovos mexidos (cebola e orégano) Salada de inhame e cenoura cozidos com chieiro verde Sob.: Maçã	Carne seca acobocada Quibebe (abóbora)
3ª feira	batata palha) Strogonoff de carne (Pá picada) Leite desnatado Sob.: Tangerina	Frango cozido (file de peito) Purê de Inhame (leite desnatado e margarina sem sal) Belerbaba cozida com chieiro verde Sob.: Tangerina	Batata Soulé (sem margarina) Strogonoff de frango (leite desnatado) (File de Frango) Sob.: Abacaxi	Salpicão (file de frango desfiado, cebola, tomate, cenoura, vagem, batata-palha) Sob.: Tangerina	Peixe cozido Salada de chuchu e belerbaba com chieiro verde Sob.: Tangerina
4ª feira	Frango Assado (Coxa e sobrecoxa) Abohrinha ao molho branco (com leite desnatado) Salada de Tomate Sob.: Banana	Omelete (cebola, tomate e espinafre) Quibebe (abóbora) Sob.: Pera	Vaca atolada (Pá inteira com ajiim) Agridão Cozido Sob.: Tangerina	Carne Assada (Pá inteira) Farofa de Couve Molho à campanha Sob.: Laranja Pera	Batata doce, cenoura repolho e pá inteira) Sob.: Banana
5ª feira	Polenta Couve refogada Carne moída ao Stugo Sob.: Maçã	Moqueca de Peixe (cebola, pimentão, coentro) Sob.: Melancia	Frango Cozido (Coxa e Sobrecoxa) Polenta Couve picada e refogada Sob.: Banana	Frango Assado (Coxa e sobrecoxa) Farofa de Couve Molho à campanha Sob.: Laranja Pera	Frango ensopado (File de peito) com ajiim Sob.: Abacaxi
6ª feira	Isca de Frango (File de Frango) Salada de batata e cenoura Sob.: Pera	Risoto (arroz, cenoura, cebola tomate, file de frango desfiado) Sob.: Doce de banana	Figado acobocado Salada de cenoura e batata doce (picada e cozida) Sob.: Laranja Pera	Frango Assado (Coxa e sobrecoxa) Couve flor cozida Sob.: Melão	Suflê de legumes (ovos, tomate e cebola) Creme de espinafre (leite desnatado) Sob.: Laranja Pera

Responsável Técnica  
 Dulce de Cavalari Rocha - CRN:15101718  
 Daniele Teixeira  
 Brito Laura dos Santos Vasquez de Menezes - CRN:1106567  
 Larissa Catalina Fernandes Filho de Castro - CRN: 20101146  
 Larissa Humilde Hoje - CRN: 19100565  
 Larissa de Oliveira e Sousa - CRN: 10300465

**Leticia Ramalho Braga**  
 Nutricionista  
 CRN: 19100565

**Laryssa Castro**  
 Nutricionista  
 CRN 20101146

**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 HIPOSSÓDICA E HIPOLIPÍDICA

## CARDÁPIO 2020/2021

### DESJEJUM - INTEGRAL

	1º Semana	2º Semana	3º Semana	4º Semana	5º Semana
2ª feira	Mingau de maisena (Leite desnatado)	Biscoito de Arroz Achocolatado (Leite desnatado)	Biscoito maria Leite caramelizado (Leite desnatado)	Mingau de chocolate (Leite desnatado)	Biscoito de Arroz Leite com baunilha (Leite desnatado)
3ª feira	Biscoito Cream Cracker Light Leite caramelizado (Leite desnatado)	Biscoito rosquinha (leite) Café com leite (Leite desnatado)	Biscoito Sequinhos Achocolatado (Leite desnatado)	Biscoito Cream Cracker Light Café com leite (Leite desnatado)	Mingau de maisena (Leite desnatado)
4ª feira	Pão careca com margarina Sem Sal (Margarina = 2 pontas de faca) Café com leite (Leite desnatado)	Pão careca com margarina Sem Sal (Margarina = 2 pontas de faca) Leite com baunilha (Leite desnatado)	Pão careca com ovos mexidos Café com leite (Leite desnatado)	Pão careca com margarina Sem Sal (Margarina = 2 pontas de faca) Achocolatado (Leite desnatado)	Pão careca com margarina Sem Sal (Margarina = 2 pontas de faca) Café com leite (Leite desnatado)
5ª feira	Biscoito Sequinhos Achocolatado (Leite desnatado)	Biscoito Cream Cracker Light Leite caramelizado (Leite desnatado)	Mingau de cremogema (Leite desnatado)	Biscoito maria Leite com baunilha (Leite desnatado)	Biscoito maisena Leite caramelizado (Leite desnatado)
6ª feira	Biscoito maria Leite com baunilha (Leite desnatado)	Mingau de aveia (Leite desnatado)	Biscoito Cream Cracker Light Leite com baunilha (Leite desnatado)	Biscoito rosquinha (chocolate) Leite caramelizado (Leite desnatado)	Biscoito Cream Cracker Light Achocolatado (Leite desnatado)

Responsável Técnica

Dabiane de Carvalho Rocha - CRN: 15101718

Quindia Técnica

Bruno Bruno dos Santos Vasques de Mattos - CRN: 13100957

Laryssa Cristiana Fernandes Filho de Castro - CRN: 20101146

Leticia Ramalho Braga - CRN: 19100565

Famires de Oliveira e Souza - CRN: 18100446

Laryssa Castro  
Nutricionista  
CRN 20101146

Leticia Ramalho Braga  
Nutricionista  
CRN 19100565

Leticia 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 HIPOSSÓDICA E HIPOLIPÍDICA

## 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

Responsável Técnica

Pauline de Carvalho Rocha - CRN:15101218

Quênia Leal da Silva - CRN:13100567

Laryssa Cristina Farnandina Filho de Castro - CRN: 20101145

Leticia Ramalho Braga - CRN: 19100565

Tamires de Oliveira e Souza - CRN: 18100446

*Laryssa Castro*  
Nutricionista  
CRN 20101145

*Leticia Ramalho Braga*  
Nutricionista  
CRN 19100565

*Letícia Ramalho Braga*  
Nutricionista  
CRN: 19100565

*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 HIPOSSÓDICA E HIPOLIPÍDICA

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

Dulaine de Carvalho Rocha - CRN:15101218

Shaila Teixeira

Bruna Bastos Santos Vasques de Matos - CRN:15100564

Laryssa Cristiana Fernandes Filho do Caato - CRN: 20101146

Leticia Ramalho Braga - CRN: 19100565

Familes de Oliveira e Souza - CRN: 10100446

*Laryssa Castro*  
Nutricionista  
CRN 20101146

*Bruna Vasques*  
Nutricionista  
CRN:15100564

*Leticia 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 HIPOSSÓDICA E HIPOLIPÍDICA

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

Responsável Técnica

Danielle de Carvalho Rocha - CRN:15101210

Qualificação

Rina Ramazzini Santos Vasques de Moraes - CRN:13160567

Laysa Cristina Fernandes Filho de Castro - CRN: 20101146

Letícia Ramalho Braga - CRN: 19100955

Leandro de Oliveira e Souza - CRN: 18100446

*Laysa Castro*  
Nutricionista  
CRN 20101146

*Danielle Rocha*  
Nutricionista  
CRN:15101210

*Rina Ramazzini*  
Nutricionista  
CRN:13160567

*Letícia Ramalho Braga*  
Nutricionista  
CRN: 19100955



**CARDÁPIO HIPOSSÓDICA E HIPOLIPÍDICA**

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

	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana	5ª Semana
2ª feira	<p>1º Feijão</p> <p>Arroz</p> <p>Ovos mexidos (cebola e orégano)</p> <p><b>Farofa de Cenoura (margarina sem sal)</b></p> <p>Beterraba com cheiro verde</p> <p><b>Sob.: Melão</b></p>	<p>2º Feijão</p> <p>Arroz</p> <p>Jardineira de legumes com carne moída (vagem e cenoura)</p> <p><b>Sob.: Maça</b></p>	<p>3º Feijão</p> <p>Arroz</p> <p>Macarrão ao molho de tomate</p> <p>Ovo Cozido</p> <p>Duque de Abóbora e chuchu</p> <p><b>Sob.: Pera</b></p>	<p>4º Feijão</p> <p>Arroz</p> <p>Ovos mexidos (cebola e orégano)</p> <p>Salada de Inhame e cenoura cozidos com cheiro verde</p> <p><b>Sob.: Maça</b></p>	<p>5º Feijão</p> <p>Arroz</p> <p>Carne seca acebolada</p> <p>Quibebe (abóbora)</p> <p><b>Sob.: Pera</b></p>
3ª feira	<p>Arroz Colorido (Cenoura, milho, ervilha e batata palha)</p> <p><b>Stroganoff de carne (Pa picada)</b></p> <p>Lente desnatado</p> <p><b>Sob.: Laranja lima</b></p>	<p>Arroz</p> <p>Frango cozido (file de peito)</p> <p>Purê de Inhame (leite desnatado e margarina sem sal)</p> <p>Beterraba cozida com cheiro verde</p> <p><b>Sob.: Banana</b></p>	<p>Arroz</p> <p>Batata Soufê (sem margarina)</p> <p>Stroganoff de frango (leite desnatado) (File de Frango)</p> <p><b>Sob.: Abacaxi</b></p>	<p>Arroz</p> <p>Isca de figado</p> <p>Abobrinha refogada com tomate</p> <p>Purê de batata (margarina sem sal e leite desnatado)</p> <p><b>Sob.: Melancia</b></p>	<p>Arroz</p> <p>Paixe cozido</p> <p>Salada de chuchu e beterraba com cheiro verde</p> <p><b>Sob.: Doce de abóbora</b></p>
4ª feira	<p>Frango Assado (Coxa e sobrecoxa)</p> <p><b>Abobrinha ao molho branco (com leite desnatado)</b></p> <p>Salada de Tomate</p> <p><b>Sob.: Banana</b></p>	<p>Arroz</p> <p>Omelete (cebola, tomate e espinafre)</p> <p>Quibebe (abóbora)</p> <p><b>Sob.: Pera</b></p>	<p>Arroz</p> <p>Vaca atolada (Pá inteira com alpin)</p> <p>Agrião Cozido</p> <p><b>Sob.: Melancia</b></p>	<p>Arroz</p> <p>Salpicão (file de frango desfiado, cebola, tomate, cenoura, vagem, batata-palha)</p> <p><b>Sob.: Mamão</b></p>	<p>Arroz</p> <p>(Batata doce, cenoura repolho e pá inteira)</p> <p>Cozido</p> <p><b>Sob.: Banana</b></p>
5ª feira	<p>Couve refogada</p> <p>Carne moída ao Sugo</p> <p><b>Sob.: Maça</b></p>	<p>Arroz</p> <p>Moqueca de Peixe (cebola, pimentão, coentro)</p> <p><b>Sob.: Melancia</b></p>	<p>Arroz</p> <p>Couve picada e refogada</p> <p><b>Sob.: Banana</b></p>	<p>Arroz</p> <p>Carne Assada (Pá Inteira)</p> <p>Farofa de Couve</p> <p>Molho à campânha</p> <p><b>Sob.: Laranja Pera</b></p>	<p>Arroz</p> <p>Frango ensopado (File de peito) com alpin.</p> <p><b>Sob.: Abacaxi</b></p>
6ª feira	<p>Feijão</p> <p>Arroz</p> <p>Isca de Frango (File de Frango)</p> <p>Selela de batata e cenoura</p> <p><b>Sob.: Pera</b></p>	<p>Arroz</p> <p>Risoto (arroz, cenoura, cebola tomate, file de frango desfiado)</p> <p><b>Sob.: Doce de banana</b></p>	<p>Arroz</p> <p>Figado acebolado</p> <p>Salada de cenoura e batata doce (picada e cozida)</p> <p><b>Sob.: Laranja Pera</b></p>	<p>Arroz</p> <p>Frango Assado (Coxa e sobrecoxa)</p> <p>Couve flor cozida</p> <p><b>Sob.: Melão</b></p>	<p>Arroz</p> <p>Sulfit de legumes (ovos, tomate e cebola)</p> <p>Cremente espinafre (leite desnatado)</p> <p><b>Sob.: Laranja Pera</b></p>

Responsável Técnica

Daniela de Carvalho Ilicia - CRN 13190218

Gradem Técnica  
 Bruna Tavares dos Santos Vasques de Moraes - CRN 2109167

Larissa Carolina Fernandes, Filho da Castro - CRN 2810136

Leticia Ramalho Braga - CRN 19100565

Tamires de Oliveira e Souza - CRN 18100446

**Leticia Ramalho Braga**  
 Nutricionista  
 CRN: 19100565

**Larissa Castro**  
 Nutricionista  
 CRN 20101146

**Tamires de Oliveira**  
 Nutricionista  
 CRN 17-18100446





**CARDÁPIO HIPOSSÓDICA E HIPOLIPÍDICA**

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

	1º Semana	2º Semana	3º Semana	4º Semana	5º Semana
2ª feira	Ovos mexidos (cebola e orégano) Farofa de Cenoura (margarina sem sal) Beterraba com cheiro verde Sob.: Melão	Jardineira de legumes com carne moída (vagem e cenoura) Sob.: Maçã	Macarão ao molho de tomate Ovo Cozido Duque de Abóbora e chuchu Sob.: Pera	Ovos mexidos (cebola e orégano) Salada de Inhame e cenoura cozidas com cheiro verde Sob.: Maçã	Carne seca acoboiada Quibebe (abóbora) Sob.: Pera
3ª feira	Strogonoff de carne (Pá picada) batata palha) Leite desnatado Sob.: 1/4 de Caqui	Frango cozido (file de peito) Purê de Inhame (leite desnatado e margarina sem sal) Beterraba cozida com cheiro verde Sob.: 1/4 de Caqui	Batata Soulé (sem margarina) Strogonoff de frango (leite desnatado) (File de Frango) Sob.: Abacaxi	Abobrinha refogada com tomate Purê de batata (margarina sem sal e leite desnatado) Sob.: Melancia	Salada de chuchu e Beterraba com cheiro verde Sob.: 1/4 de Caqui
4ª feira	Frango Assado (Coxa e sobrecoxa) Abobrinha ao molho branco (com leite desnatado) Salada de Tomate Sob.: Banana	Omelete (cebola, tomate e espinafre) Quibebe (abóbora) Sob.: Pera	Vaca alolada (Pá inteira com alpin) Agraño Cozido Sob.: 1/4 de Caqui	Sabidoço (file de frango desfiado, cebola, tomate, cenoura, vagem, batata-palha) Sob.: 1/4 de Caqui	(Batata doce, cenoura repolho e pá inteira) Sob.: Banana
5ª feira	Couve refogada Carne moída ao Sugo Sob.: Maçã	Moqueca de Peixe (cebola, pimentão, coentro) Sob.: Melancia	Frango Cozido (Coxa e Sobrecoxa) Polenta Couve picada e refogada Sob.: Banana	Carne Assada (Pá Inteira) Farofa de Couve Molho à campinha Sob.: Laranja Pera	Frango ensopado (File de peito) com alpin Sob.: Abacaxi
6ª feira	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 acetinado Salada de cenoura e batata doce (picada e cozida) Sob.: Laranja Pera	Frango Assado (Coxa e sobrecoxa) Couve flor cozida Sob.: Melão	Sufilé de legumes (ovos, tomate e cebola) Creme de espinafre (leite desnatado) Sob.: Laranja Pera

Responsável Técnica

Diana de Carvalho Rocha - CRM: 151012718

Dagmar Leal de Faria - CRM: 151012718

Luciana de Sá Santos Vasques do Marim - CRM: 151012718

Layssa Carolina Fernandes Filho de Castro - CRM: 20101146

Lucélia Ramalho Braga - CRM: 15100565

Fátima de Oliveira n Souza - CRM: 15100448

*Lucélia Ramalho Braga*  
 Nutricionista  
 CRN: 15100565

*Layssa Castro*  
 Nutricionista  
 CRN: 20101146

*Lucélia Ramalho Braga*  
 Nutricionista  
 CRN: 15100565

*Tamires Oliveira*  
 Nutricionista  
 CRN: 15100448



**CARDÁPIO HIPOSSODICA E HIPOLIPIDICA**

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

	1º Semana	2º Semana	3º Semana	4º Semana	5º Semana
2ª feira	<p>Ovos mexidos (cebola e orégano)  <b>Farofa de Cenoura (margarina sem sal)</b>            Baterraba com cheiro verde  <b>Sob.: Melão</b></p>	<p>Jardiniera de legumes com carne moída            (vagem e cenoura)  <b>Sob.: Maçã</b></p>	<p>Macarrão ao molho de tomate            Ovo Cozido            Duque de Abóbora e chuchu  <b>Sob.: Pera</b></p>	<p>Ovos mexidos (cebola e orégano)            Salada de inhame e cenoura cozidos com cheiro verde  <b>Sob.: Maçã</b></p>	<p>Carne seca acobalada            Quibebe (abóbora)  <b>Sob.: Pera</b></p>
3ª feira	<p>Arroz Colorido (Cenoura, milho, ervilha e batata palha)  <b>Stroganoff de carne (Pá picada)</b>  <b>Leite desnatado</b>  <b>Sob.: Tangerina</b></p>	<p>Frango cozido (filé de peito)  <b>Purê de inhame (leite desnatado e margarina sem sal)</b>            Baterraba cozida com cheiro verde  <b>Sob.: Tangerina</b></p>	<p>Batata Soulé (sem margarina)            Stroganoff de frango (leite desnatado) (Filé de Frango)  <b>Sob.: Abacaxi</b></p>	<p>Isca de frgado            Aboobrinha refogada com tomate  <b>Purê de batata (margarina sem sal e leite desnatado)</b>  <b>Sob.: Melancia</b></p>	<p>Salada de chuchu e baterraba com cheiro verde            Peixe cozido  <b>Sob.: Tangerina</b></p>
4ª feira	<p>Frango Assado (Coxa e sobrecoxa)  <b>Aboobrinha ao molho branco (com leite desnatado)</b>            Salada de Tomate  <b>Sob.: Banana</b></p>	<p>Omelete (cebola, tomate e espinafre)            Quibebe (abóbora)  <b>Sob.: Pera</b></p>	<p>Vaca alvejada (Pá inteira com alpin)            Agrião Cozido  <b>Sob.: Tangerina</b></p>	<p>Salpicão (filé de frango desfiado, cebola, tomate, cenoura, vagem, batata-palha)  <b>Sob.: Tangerina</b></p>	<p>Arroz com brócolis            Frango ensopado (Filé de peito) com alpin  <b>Sob.: Banana</b></p>
5ª feira	<p>Couve refogada            Carne moída no Sugo  <b>Sob.: Maçã</b></p>	<p>Moqueca de Peixe            (cebola, pimentão, coentro)  <b>Sob.: Melancia</b></p>	<p>Couve picada e refogada  <b>Sob.: Banana</b></p>	<p>Carne Assada (Pá inteira)            Farofa de Couve            Molho à campânha  <b>Sob.: Laranja Pera</b></p>	<p>Frango ensopado (Filé de peito) com alpin  <b>Sob.: Abacaxi</b></p>
6ª feira	<p>Salada de batata e cenoura  <b>Sob.: Pera</b></p>	<p>Risoto (arroz, cenoura, cebola, tomate, file de frango desfiado)  <b>Sob.: Doce de banana</b></p>	<p>Figado acobalado            Salada de cenoura e batata doce (picada e cozida)  <b>Sob.: Laranja Pera</b></p>	<p>Frango Assado (Coxa e sobrecoxa)            Salada de Abóbora e Couve flor cozida  <b>Sob.: Melão</b></p>	<p>Sufilé de legumes (ovos, tomate e cebola)  <b>Creme de espinafre (leite desnatado)</b>  <b>Sob.: Laranja Pera</b></p>

Proprietária: Leticia

Instituto de Cerveja Brasileira - CIBRA 15120218

Geografia: Escudo

Rua: Rua dos Santos Vespúcio de Barros - nº 131/131B

Telefone: (21) 2711-1111

Site: www.mangaratiba.rj.gov.br

Endereço: Rua dos Santos Vespúcio de Barros - nº 131/131B

Telefone: (21) 2711-1111

Endereço: Rua dos Santos Vespúcio de Barros - nº 131/131B

**Leticia Kamalillo Braga**  
 Nutricionista

CRN: 19100505

**Tamires Oliveira**  
 Nutricionista

CRN: 2-1810044

**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 HIPOSSÓDICA E HIPOLIPÍDICA

## CARDÁPIO 2020/2021

### LANCHE - INTEGRAL

	1º Semana	2º Semana	3º Semana	4º Semana	5º Semana
2ª feira	Biscoito Sequilhos Vitamina de abacate (leite desnatado)	Biscoito maria Café com leite (leite desnatado)	Biscoito cream-cracker light Achocolatado (leite desnatado)	Biscoito de Arroz Suco de abacaxi com hortelã (leite desnatado)	Bolo de banana (com leite desnatado e com margarina sem sal) Café com leite (leite desnatado)
3ª feira	Bolo de laranja <b>(sem leite e com margarina sem sal)</b> Café com leite (leite desnatado)	Biscoito cream-cracker light Vitamina de "A" (Abóbora) (leite desnatado)	Biscoito maisena Café com leite (leite desnatado)	Mingau de maisena (leite desnatado)	Biscoito cream-cracker light Achocolatado (leite desnatado)
4ª feira	Biscoito cream-cracker light Leite caramelizado (leite desnatado)	Mingau de chocolate (leite desnatado)	Biscoito Sequilhos Vitamina de mamão (leite desnatado)	Biscoito maisena Café com leite (leite desnatado)	Biscoito de Arroz Suco de laranja
	Biscoito rosquinha (Leite) Suco de melancia	Biscoito Sequilhos Vitamina de banana com aveia (leite desnatado)	Bolo de fubá (com leite desnatado e com margarina sem sal) Café com leite (leite desnatado)	Biscoito cream-cracker light Suco de limão Biscoito maria	Salada de Frutas com aveia (Banana, Mamão, maçã) Biscoito Sequilhos
	Mingau de maisena (leite desnatado)	<b>(sem leite e com margarina sem sal)</b> Café com leite (leite desnatado)	Mingau de aveia (leite desnatado)	Vitamina de banana (leite desnatado)	Café com leite (leite desnatado)

Responsável Técnica

Dalane de Carvalho Rocha - CRM:15101210

Quintely Fêchico

Bruno Batista dos Santos Vasques de Matos - CRM:13100657

Laryssa Cristina Fernandes Filho de Castro - CRM: 20701146

Leticia Ramalho Braga - CRM: 159100565

Tamires de Oliveira e Souza - CRM: 18910046

*Laryssa Castro*  
Nutricionista

CRM 20101146

*Bruna Vasques*  
Nutricionista

CRM:15101210

*Leticia Ramalho Braga*  
Nutricionista

CRM: 159100565