



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 - 2 ANOS A 3 ANOS 11 MESES

	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana	5ª Semana
2ª feira	Mingau de milho (Leite desnatado)	Biscoito de Arroz Achoocolatado (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 Achoocolatado (Leite desnatado)	Biscoito Cream Cracker Light Café com leite (Leite desnatado)	Mingau de milho (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 Sequinhos Achoocolatado (Leite desnatado)	Biscoito Cream Cracker Light Leite caramelizado (Leite desnatado)	Mingau de cremograma (Leite desnatado)	Biscoito maria Leite com baunilha (Leite desnatado)	Biscoito milho 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 Achoocolatado (Leite desnatado)

Responsável Técnica

Isiane de Carvalho Rocha - CRN:13101218

Giulio Teófilo

Bruno Soares dos Santos Vasques da Mota - CRN:13100567

Luizyza Carolina Fernandes Filho de Castro - CRN: 20101146

Fátima Romalho Braga - CRN: 13100565

Fátima Romalho Braga
 Nutricionista
 CRN: 19100565

CRN: 19100565

Luizyza Castro
 Nutricionista
 CRN: 20101146

CRN: 20101146

Bruno Vasques
 Nutricionista
 CRN: 13100567

Luizyza 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

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

Deiane de Carvalho Rocha - CRN:15101218

Quilto Iscânio

Bruna Isaura dos Santos Vasques de Matos - CRN:13100567

Laryssa Cristina Fernandes Filho de Castro - CRN: 201011746

1º ofício Rinalinho Braga - CRN: 19100565

Tamires de Oliveira o Souza - CRN: 18100446

Leticia Rangelino Braga
Nutricionista
CRN: 19100565

Laryssa Cristina Fernandes Filho de Castro
Nutricionista
CRN: 201011746

Laryssa Cristina Vasques de Matos
Nutricionista
CRN: 13100567

Bruna Isaura dos Santos Vasques de Matos
Nutricionista
CRN: 15101218

Tamires de Oliveira o Souza
Nutricionista
CRN: 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

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

Dulaine de Carvalho Rocha - CRM: 151012718

Quilma Ideildo

Bruna Isaura dos Santos Vasques de Mattos - CRM: 13100587

Laryssa Cristina Fernandes Filho de Castro - CRM: 20101146

Leiticia Ramalho Braga - CRM: 19100565

Família de Oliveira e Souza - CRM: 18100516

Leiticia Ramalho Braga
Nutricionista
CRM: 19100565

Carla Cassia Castro
Nutricionista
CRM: 11101175

Bruna Vasques
Nutricionista
CRM: 13100587

Quilma Vasques
Nutricionista
CRM: 13100587



CARDÁPIO HIPOSSÓDICA E HIPOLIPÍDICA

CARDÁPIO 2020/2021

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

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

Responsável Técnica

Dulcineide Carvalho Rocha - CRN:15101218

Quilômetro Escolar

Bruma Bezerra dos Santos Vasques de Matos - CRN:13100567

Laryssa Cristina Fernandes Filho do Castro - CRN: 20101146

Letícia Ramalho Braga - CRN: 49100565

Tamires de Oliveira e Souza - CRN: 18100446

Letícia Ramalho Braga
Nutricionista
CRN: 49100565

Laryssa do Castro
Nutricionista
CRN: 20101146

Bruma Bezerra dos Santos Vasques de Matos
Nutricionista
CRN:13100567

Tamires de Oliveira e Souza
Nutricionista
CRN: 18100446



CARDÁPIO HIPOSSÓDICA E HIPOLIPÍDICA

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

	1º Semana	2º Semana	3º Semana	4º Semana	5ª Semana
2ª feira	<p>Ovos mexidos (cebola e orégano) Farofa de Cenoura (margarina sem sal) Baterraba com cheiro verde Sob.: Melão</p> <p>Arroz Colorido (Cenoura, milho ervilha e batata palha) Feljão</p>	<p>Jardineira de legumes com carne moída (vagem e cenoura) Sob.: Macã</p> <p>Arroz Feljão</p>	<p>Macarrão ao molho de tomate Ovo Cozido Duque de Abóbora e chuchu Sob.: Pera</p> <p>Arroz com cenoura Feljão</p>	<p>Ovos mexidos (cebola e orégano) Salada de Inhame e cenoura cozidos com cheiro verde Sob.: Macã</p> <p>Arroz Feljão</p>	<p>Carne seca acobolada Quibebe (abóbora) Sob.: Pera</p> <p>Arroz Feljão</p>
3ª feira	<p>Stroganoff de carne (Pã picada) Leite desnatado Sob.: Laranja lima</p> <p>Arroz Feljão</p>	<p>Frango cozido (filé de peixe) Purê de Inhame (leite desnatado e margarina sem sal) Baterraba cozida com cheiro verde Sob.: Banana</p> <p>Arroz Feljão</p>	<p>Batata Soule (sem margarina) Stroganoff de frango (leite desnatado) (Filé de Frango) Sob.: Abacaxi</p> <p>Arroz Feljão</p>	<p>Isca de fígado Abobrinha refogada com tomate Purê de batata (margarina sem sal e leite desnatado) Sob.: Melancia</p> <p>Arroz Feljão</p>	<p>Salada de chuchu e baterraba com cheiro verde Peixe cozido Sob.: Pera</p> <p>Arroz Feljão</p>
4ª feira	<p>Frango Assado (Coxa e sobrecoxa) Abobrinha ao molho branco (com leite desnatado) Salada de Tomate Sob.: Banana</p> <p>Arroz Feljão</p>	<p>Omelete (cebola, tomate e espinafre) Quibebe (abóbora) Sob.: Pera</p> <p>Arroz Feljão</p>	<p>Vaca atolada (Pã inteira com alpim) Agridão Cozido Sob.: Melancia</p> <p>Arroz Feljão</p>	<p>Salpicão (filé de frango desfiado, cebola, tomate, cenoura, vagem, batata palha) Sob.: Mamão</p> <p>Arroz Feljão</p>	<p>Salada de chuchu e cenoura repolho e pã inteira) Cozido Sob.: Banana</p> <p>Arroz Feljão</p>
5ª feira	<p>Couve refogada Carne moída ao Sugo Sob.: Macã</p> <p>Arroz Feljão</p>	<p>Moqueca de Peixe (cebola, pimentão, coentro) Sob.: Melancia</p> <p>Arroz Feljão</p>	<p>Frango Cozido (Coxa e Sobrecoxa) Couve picada e refogada Sob.: Banana</p> <p>Arroz Feljão</p>	<p>Carne Assada (Pã inteira) Farofa de Couve Molho à campinha Sob.: Laranja Pera</p> <p>Arroz Feljão</p>	<p>Frango ensopado (filé de peixe) com alpim Sob.: Abacaxi</p> <p>Arroz Feljão</p>
6ª feira	<p>Isca de Frango (File de Frango) Selela de batata e cenoura Sob.: Pera</p>	<p>Risoto (arroz, cenoura, cebola tomate, file de frango desfiado) Sob.: Doce de banana</p>	<p>Figado acebolado Salada de cenoura e batata doce (picada e cozida) Sob.: Laranja Pera</p>	<p>Frango Assado (Coxa e sobrecoxa) Salada de Abóbora e Couve flor cozida Sob.: Melão</p>	<p>Suflê de legumes (ovos, tomate e cebola) Creme de espinafre (leite desnatado) Sob.: Laranja Pera</p>

Responsável Técnica
Dianete de Cavalho Reche - CRN15003726
Quilino Trindade
Izabela Santos dos Santos, Virginia do Monte - FRL1170957
Laryssa Cristina Fernandes Filho de Castro - CRN 20101146
Leticia Damasceno Braga - CRN 19100565
Francine de Oliveira - Souza - CRN 18100446

Leticia Damasceno Braga
Nutricionista
CRN: 191.00565

Laryssa Castro
Nutricionista
CRN 20101146

Tamires Oliveira
Nutricionista
CRN 4-18100446





CARDÁPIO HIPOSSÓDICA E HIPOLIPÍDICA

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>1º Semana</p> <p>Feijão Arroz Ovos mexidos (cebola e orégano) Farofa de Cenoura (margarina sem sal) Beterraba com chieiro verde Sob.: Melão</p>	<p>2º Semana</p> <p>Feijão Arroz Jardineira de legumes com carne moída (vagem e cenoura) Sob.: Macã</p>	<p>3º Semana</p> <p>Feijão Macarrão ao molho de tomate Ovo Cozido Duque de Abobora e chuchu Sob.: Pera</p>	<p>4º Semana</p> <p>Feijão Arroz Ovos mexidos (cebola e orégano) Salada de Inhame e cenoura cozidos com chieiro verde Sob.: Macã</p>	<p>5º Semana</p> <p>Feijão Arroz Carne seca acobalada Quibebe (abobora) Sob.: Pera</p>
3ª feira	<p>Arroz Colorido (Cenoura, milho, ervilha e batata palha) Stroganoff de carne (Pá picada) Leite desnatado Sob.: Caqui</p>	<p>Arroz Frango cozido (file de peito) Purê de Inhame (leite desnatado e margarina sem sal) Beterraba cozida com chieiro verde Sob.: Caqui</p>	<p>Arroz com cenoura Batata Soulé (sem margarina) Stroganoff de frango (leite desnatado) (File de Frango) Sob.: Abacaxi</p>	<p>Arroz Isca de frgado Abobrinha refogada com tomate Purê de batata (margarina sem sal e leite desnatado) Sob.: Melancia</p>	<p>Arroz Peixe cozido Salada de chuchu e beterraba com chieiro verde Sob.: Caqui</p>
4ª feira	<p>Frango Assado (Coxa e sobrecoxa) Abobrinha ao molho branco (com leite desnatado) Salada de Tomate Sob.: Banana</p>	<p>Omelete (cebola, tomate e espinafre) Quibebe (abobora) Sob.: Pera</p>	<p>Vaca atolada (Pá inteira com alpin) Agridão Cozido Sob.: Caqui</p>	<p>Salpicão (file de frango desfiado, cebola, tomate, cenoura, vagem, batata-palha) Sob.: Caqui</p>	<p>Arroz com brócolis Batata doce, cenoura repolho e pá inteira) Sob.: Banana</p>
5ª feira	<p>Feijão Arroz Polenta Couve refogada Carne moída ao Sugo Sob.: Macã</p>	<p>Feijão Arroz Pirão Moqueca de Peixe (cebola, pimentão, coentro) Sob.: Melancia</p>	<p>Feijão Arroz Polenta Frango Cozido (Coxa e Sobrecoxa) Couve picada e refogada Sob.: Banana</p>	<p>Feijão Arroz Figado acebolado Salada de cenoura e batata doce (picada e cozida) Sob.: Laranja Pera</p>	<p>Feijão Arroz Frango ensopado (File de peito) com alpin Sob.: Abacaxi</p>
6ª feira	<p>Feijão Arroz Isca de Frango (File de Frango) Salada de batata e cenoura Sob.: Pera</p>	<p>Feijão Risoto (arroz, cenoura, cebola tomate, file de frango desfiado) Sob.: Doce de banana</p>	<p>Feijão Arroz Salada de cenoura e batata doce (picada e cozida) Sob.: Laranja Pera</p>	<p>Feijão Arroz Salada de Abobora e Couve flor cozida Sob.: Melão</p>	<p>Feijão Arroz Sufle de legumes (ovos, tomate e cebola) Creme de espinafre (leite desnatado) Sob.: Laranja Pera</p>

Responsável Técnico

Daniela de Carvalho Rocha - CRN:15101216
 Genito Frede
 Renato Sousa dos Santos Vasques de Menezes - CRN: 13106587
 Luayra Cristina Fernandes Filho de Castro - CRM: 20101145
 Leticia Damazio Braga - CRN: 10390955
 Fabiana de Oliveira e Sousa - CRM: 11100446

Leticia Damazio Braga
 Nutricionista
 CRN: 10390955

Laísya Castro
 Nutricionista
 CRN: 20101146

Fátima Oliveira
 Nutricionista
 CRN: 18100446





CARDÁPIO HIPOSSÓDICA E HIPOLIPÍDICA

CARDÁPIO 2020/2021 ALMOÇO - 2 ANOS A 3 ANOS 11 MESES - Saíza 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) Baterraba com cheiro verde Sob.: Maço Feijão	Jardinheira de legumes com carne moída (vagem e cenoura) Sob.: Maço 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.: Maço Feijão	Carne seca acebolada Quilbebe (abóbora) Sob.: Pera Feijão
3ª feira	Arroz Cozido (Cenoura, milho, ervilha e batata palha) Strogonof de carne (Pá picada) Leite desnatado Sob.: Tangerina Feijão	Frango cozido (filé de peito) Purê de inhame (leite desnatado e margarina sem sal) Baterraba cozida com cheiro verde Sob.: Tangerina Feijão	Batata Soule (sem margarina) Strogonof de frango (leite desnatado) (filé de frango) Sob.: Abacaxi Feijão	Isca de filgado Abobrinha refogada com tomate Purê de batata (margarina sem sal e leite desnatado) Sob.: Melancia Feijão	Peixe cozido Salada de chuchu e baterraba com cheiro verde Sob.: Tangerina 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) Quilbebe (abóbora) Sob.: Pera Feijão	Vaca aladada (Pá inteira com alpin) Agrão Cozido Sob.: Tangerina Feijão	Salpicão (filé de frango desfiado, cebola, tomate, cenoura, vagem, batata-palha) Sob.: Tangerina Feijão	(Batata doce, cenoura repolho e pá inteira) Cozido Sob.: Banana Feijão
5ª feira	Poenta Couve refogada Carne moída ao Sugo Sob.: Maço 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 campânia Sob.: Laranja Pera Feijão	Frango ensopado (Filé de peito) com alpin Sob.: Abacaxi Feijão
6ª feira	Arroz Isca de Frango (Filé de Frango) Salada de batata e cenoura Sob.: Pera	Risoto (arroz, cenoura, cebola, tomate, filé de frango desfiado) Sob.: Doce de banana	Figado acebolado Salada de cenoura e batata doces (picada e cozida) Sob.: Laranja Pera	Frango Assado (Coxa e sobrecoxa) Couve litor cozida Sob.: Maço	Sulão de legumes (ovos, tomate e cebola) Cremede espinafre (leite desnatado) Sob.: Laranja Pera

Respostável Técnica
 Daniela de Carvalho Bualda, CRN 131012118
 Identificação Profissional
 Bruno Santana dos Santos Vazquez de Moraes, CRN 13100557
 Larissa Carolina Percevalino Filho de Castro, CRN 201011146
 Larissa Heleno Braga, CRN 13100555
 Taisiana de Oliveira e Souza, CRN 13100241

Larissa Castro
 Nutricionista
 CRN 201011146





CARDÁPIO HIPOSSÓDICA E HIPOLIPÍDICA

CARDÁPIO 2020/2021

LANCHE - 2 ANOS A 3 ANOS 11 MESES

	1º Semana	2º Semana	3º Semana	4º Semana	5º Semana
2ª feira	Biscoito Sequinhos Vitamina de abacate (leite desnatado)	Biscoito maria Café com leite (leite desnatado)	Biscoito cream-cracker light Achoocolatado (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 (sem leite e com margarina sem sal) Café com leite (leite desnatado)	Biscoito cream-cracker light Vitamina de "A" (Achochória) (leite desnatado)	Biscoito maisena Café com leite (leite desnatado)	Mingau de maisena (leite desnatado)	Biscoito cream-cracker light Achoocolatado (leite desnatado)
4ª feira	Biscoito cream-cracker light Leite caramelizado (leite desnatado)	Mingau de chocolate (leite desnatado)	Biscoito Sequinhos Vitamina de mamão (leite desnatado)	Biscoito maisena Café com leite (leite desnatado)	Biscoito de Arroz Suco de laranja
5ª feira	Biscoito rosquinha (Leite) Suco de melancia	Biscoito Sequinhos Vitamina de banana com aveia (leite desnatado)	Bolo de tubá (com leite desnatado e com margarina sem sal) Café com leite (leite desnatado)	Biscoito cream-cracker light Suco de limão	Salada de Frutas com aveia (Banana, Mamão, maçã)
6ª feira	Mingau de maisena (leite desnatado)	(sem leite e com margarina sem sal) Café com leite (leite desnatado)	Mingau de aveia (leite desnatado)	Biscoito maria Vitamina de banana (leite desnatado)	Biscoito Sequinhos Café com leite (leite desnatado)

Responsável Educacional

Dalaine de Carvalho Rocha - CRN:15107218

Grândia Escrivão

Ilma Helena dos Santos Vasques de Mattos - CRN:13100567

Laryssa Cristiane Fernandes Filho de Castro - CRN: 20101146

Letícia Ramalho Dias - CRN: 15100555

Franlides de Oliveira e Souza - CRN: 15100445

Letícia Ramalho Dias
 Nutricionista
 CRN: 15100555

Laryssa Castro
 Nutricionista
 CRN: 20101146

Letícia Vasques
 Nutricionista
 CRN: 15100557

Francineide
 Nutricionista
 CRN: 15100445



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

CARDÁPIO 2020/2021

**CARDÁPIO HIPOSSÓDICA E HIPOLIPÍDICA
 JANTAR - 2 ANOS A 3 ANOS 11 MESES**

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

Responsável Técnica

Dalaine de Carvalho Rocha - CRN:13101218

Quelô Tescido

Bruna Bastos dos Santos Vasques de Matos - CRN:13100567

Laryssa Cristina Fernandes Filho de Castro - CRN: 20101146

Letícia Ramalho Braga - CRN: 23180565

Lamires de Oliveira e Souza - CRN - 31100446

Letícia Ramalho Braga
 Nutricionista
 CRN: 19110565

Laryssa Castro
 Nutricionista
 CRN 20101146

Letícia Vasques
 Nutricionista
 CRN: 23180565

Lamires Oliveira
 Nutricionista
 CRN: 31100446



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

CARDÁPIO 2020/2021 DESJEJUM - 6 MESES a 1 ANO E 11 MESES (FÓRMULA DE SEGUIMENTO)

	1º Semana	2º Semana	3º Semana	4º Semana	5º Semana
2ª feira	Vitamina de banana (Fórmula de seguimento)	Vitamina de banana com aveia (Fórmula de seguimento)	Vitamina de mamão (Fórmula de seguimento)	Vitamina de abacate (Fórmula de seguimento)	Vitamina de banana com aveia (Fórmula de seguimento)
3ª feira	Vitamina de abacate (Fórmula de seguimento)	Vitamina de maçã (Fórmula de seguimento)	Vitamina de banana (Fórmula de seguimento)	Vitamina de maçã (Fórmula de seguimento)	Vitamina de Pera (Fórmula de seguimento)
4ª feira	Vitamina de mamão (Fórmula de seguimento)	Vitamina abacate (Fórmula de seguimento)	Vitamina de maçã (Fórmula de seguimento)	Vitamina de morango (Fórmula de seguimento)	Vitamina abacate (Fórmula de seguimento)
5ª feira	Vitamina de abacate (Fórmula de seguimento)	Vitamina de mamão com banana (Fórmula de seguimento)	Vitamina de abacate (Fórmula de seguimento)	Vitamina de maçã (Fórmula de seguimento)	Vitamina de mamão (Fórmula de seguimento)
6ª feira	Vitamina de maçã com laranja (Fórmula de seguimento)	Vitamina de morango (Fórmula de seguimento)	Vitamina de maçã (Fórmula de seguimento)	Vitamina de banana com aveia (Fórmula de seguimento)	Vitamina de maçã (Fórmula de seguimento)

Responsável Técnica

Dulcineide Cavalcante Rocha - CRM:131912/18

Giuliano J. Freitas

Bruna Isadora dos Santos Vazquez de Moraes CRM: 131905/17

Leandro Cristina Fernandes Filho de Castro - CRM: 20101146

Letícia Ramalho Diniz - CRM: 191800565

Tamires de Oliveira e Souza - CRM: 181004/16

Letícia Ramalho Diniz
Nutricionista
CRM: 191800565

Laryssa Castro
Nutricionista
CRM: 20101146

Bruna Vazquez
Nutricionista
CRM: 131905/17

Dulcineide Cavalcante
Nutricionista
CRM: 131912/18



ESTADO DO RIO DE JANEIRO

Prefeitura Municipal de Maracá

Secretaria Municipal de Educação, Esporte e Lazer

Diretoria de Nutrição

CARDÁPIO 2020/2021

COLAÇÃO - 6 MESES a 1 ANO E 11 MESES (FÓRMULA DE SEGUIMENTO)

	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª 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

Espondonival Lacerda

Ondine de Carvalho Rocha - CRN:13101218

Quádrupla Içacalis

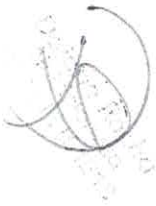
Bruna Isaura dos Santos Vazquez de Mattos - CRN:13100567

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



Bruna Masques
Nutricionista
CRN-413100567

Bruna Masques
Nutricionista
CRN-413100567

Laryssa Castro
Nutricionista
CRN 20101146



CARDÁPIO 2020/2021

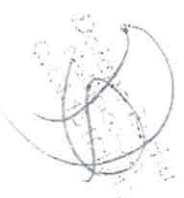
ALMOÇO - 6 MESES a 1 ANO E 11 MESES (FÓRMULA DE SEGUIMENTO)

	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana	5ª Semana
2ª feira	Pan de batata inglesa (fórmula de seguimento) Cenoura cozida e amassada Couve picada e refogada Frango desfiado (filé de Frango) Sob.: Suco de Melão Caldo de feijão Arroz (papai)	Abobrinha refogada e amassada Beterraça cozida e amassada Inhame cozido e amassado Carne moída ao molho de tomate Sob.: Suco de Melancia Caldo de feijão Arroz (papai)	Abóbora cozida e amassada Carne picada e refogada Caril cozido e amassado Carne desfiada (Mistocho) Sob.: Pera raspada Caldo de feijão Arroz (papai)	Beterraça cozida e amassada Batata batata cozida e amassada Abóbora cozida e amassada Frango desfiado (filé de Frango) Sob.: Maqui raspada Caldo de feijão Arroz (papai)	Cenoura cozida e amassada Bioticos cozido e refogado Caril cozido e amassado Carne moída ao molho de tomate Sob.: Pera raspada Caldo de feijão Arroz (papai)
3ª feira	Beterraça cozida e amassada Espinafre refogado e picado Inhame cozido e amassado Carne desfiada (Pa picada) Sob.: Suco de Laranja Lima Caldo de feijão Arroz (papai)	Bioticos cozido e picado Batata batata cozida e amassada Chuchu cozido e amassado Frango desfiado (filé de Frango) Sob.: Suco de Manga Caldo de feijão Arroz (papai)	Batata doce cozida e amassada Chuchu cozido e amassado Almeirão picado e refogado Frango desfiado (filé de Frango) Sob.: Maqui raspada Caldo de feijão Arroz (papai)	Beterraça cozida e amassada Bioticos cozido e amassado Inhame cozido e amassado Carne desfiada (Pa picada) Sob.: Suco de Melão Caldo de feijão Arroz (papai)	Massinha ao molho tomate Chuchu cozido e amassado Bioticos cozido e picado Abobrinha refogada e amassada Carne desfiada (Pa picada) Sob.: Suco de Manga Caldo de feijão Arroz (papai)
4ª feira	Abóbora cozida e amassada Almeirão picado e refogado Caril cozido e amassado Frango desfiado (filé de Frango) Sob.: Banana amassada com aveia Caldo de feijão Arroz (papai)	Cenoura cozida e amassada Espinafre refogado e picado Batata doce cozida e amassada Carne desfiada (Mistocho) Sob.: Pera raspada Caldo de feijão Arroz (papai)	Abóbora cozida e amassada Beterraça cozida e cozida Almeirão cozido e amassado Carne desfiada (Pa picada) Sob.: Suco de Melão Caldo de feijão Arroz (papai)	Beterraça cozida e amassada Bioticos cozido e amassado Inhame cozido e amassado Frango desfiado (filé de Frango) Sob.: Maqui raspada Caldo de feijão Arroz (papai)	Massinha ao molho tomate Chuchu cozido e amassado Bioticos cozido e picado Abobrinha refogada e amassada Carne desfiada (Pa picada) Sob.: Suco de Manga Caldo de feijão Arroz (papai)
5ª feira	Espinafre refogado e picado Cenoura cozida e amassada Batata batata cozida e amassada Frango desfiado (filé de Frango) Sob.: Pera raspada Caldo de feijão Arroz (papai)	Massinha ao molho tomate Beterraça cozida e amassada Bioticos cozido e picado Abobrinha refogada e amassada Carne desfiada (Pa picada) Sob.: Suco de Melão Caldo de feijão Arroz (papai)	Espinafre picado e refogado Batata doce cozida e amassada Chuchu cozido e amassado Carne moída ao molho de tomate Sob.: Suco de Laranja Lima Caldo de feijão Arroz (papai)	Cenoura cozida e amassada Espinafre picado e cozido Almeirão cozido e amassado Frango desfiado (filé de Frango) Sob.: Suco de Melancia Caldo de feijão Arroz (papai)	Espinafre picado e refogado Chuchu cozido e amassado Batata batata cozida e amassada Carne desfiada (Mistocho) Sob.: Suco de Laranja Lima Caldo de feijão Arroz (papai)

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

Dietoterapeuta: Isabela
 Diabete de Carolinne Pereira - CRM:15191211
 Dietética: Letícia
 Nutricionista: Santos, Vanessa de Menezes - CRM:21306047
 1ª nutricionista: Cláudia Femenides Filho de Castro - CRM: 28191146
 1ª nutricionista: Francine - CRM: 20100055
 Terapeuta de Oliveira e Souza - CRM: 18809486

Letícia Ramalho Braga
 Nutricionista
 CRN: 19100565



Gracia Vasques
 Nutricionista
 CRM: 43330067

Larissa Castro
 Nutricionista
 CRN: 20101146





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

Diretoria de Nutrição

CARDÁPIO ZUZU/2021

JANTAR - 6 MESES a 1 ANO E 11 MESES (FÓRMULA DE SEGUIMENTO)

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

Responsável Técnica

Danielle de Carvalho Rocha - CRN: 13101218

Quêndio Têntico

Bruna Teura dos Santos Vasques de Moraes - CRN: 13100957

Larissa Cristina Fernandes Filho de Castro - CRN: 20101146

Letícia Ruanalho Braga - CRN: 19100565

Tamires do Oliveira e Souza - CRN: 18100446

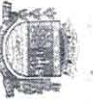
Letícia Ruanalho Braga
 Nutricionista
 CRN: 19100565



Larissa Castro
 Nutricionista
 CRN 20101146

Bruna Vasques
 Nutricionista
 CRN-413100507





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

CARDÁPIO 2020/2021 DESJEJUM - 4 A 5 MESES - Refluxo Gastroesofágico

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

Responsável Técnica

Dafiane de Carvalho Rocha - CRN:15107218

Guadalupe Távora

Bruma Bastara dos Santos Vasques de Matos - CRN:13100567

Laryssa Cristina Formanek Filho de Castro - CRN: 20101146

Letícia Franulho Braga - CRN :19100565

Tamires de Oliveira e Souza - CRN :18100446

Letícia Franulho Braga
Nutricionista
CRN: 19100565

Laryssa Castro
Nutricionista
CRN: 20101146

Tamires de Oliveira
Nutricionista
CRN: 18100446

Tamires de Oliveira
Nutricionista
CRN: 18100446



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

CARDÁPIO 2020/2021 COLAÇÃO - 4 MESES A 5 MESES - Refluxo Gastroesofágico

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

Responsável Técnica

Dalano de Carvalho Rocha - CRM:15101218

Quintio Tizolice

Bruna Isaura dos Santos Vasques de Moraes - CRM:13100567

Laryssa Gabriela Fernandes Filho de Castro - CRM: 20101146

Felicia Hamulho Braga - CRM: 19100565

Tamires de Oliveira e Souza - CRM: 18100765

Laryssa Castro
Nutricionista
CRM 20101146

Bruna Vasques
Nutricionista
CRM:13100567

Tamires Oliveira
Nutricionista
CRM: 18100765

Felicia Hamulho Braga
Nutricionista
CRM: 19100565



CARDÁPIO 2020/2021

ALMOÇO - 4 MESES A 5 MESES - Refluxo Gastroesofágico

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

Responsável Técnica

Daniene de Carvalho Rocha - CRN:15101218

Duque Técnico

Bruna Isaura dos Santos Vasquez de Mattos - CRN:13100587

Larysa Cristina Formanides Filho de Castro - CRN: 20101146

Leticia Romalho Braga - CRN: 19100565

Tamires de Oliveira e Souza - CRN: 18100416

Leticia Romalho Braga
 Nutricionista
 CRN: 19100565

Laryssa Castro
 Nutricionista
 CRN 20101146

Bruna Vasquez
 Nutricionista
 CRN:13100587

Tamires Oliveira
 Nutricionista
 CRN:18100416



CARDÁPIO 2020/2021 LANCHE - 4 MESES A 5 MESES - Refluxo Gastroesofágico

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

Responsável Técnica

Dulaine de Carvalho Rocha - CRN:15104218

Quadro Técnico
 Brunu Braura dos Santos Vasques de Matos - CRN:13100567

Laryssa Cristina Fernandes Filho de Castro - CRN: 20101146

Letícia Ramalho Braga - CRN - 19100255

Tamires de Oliveira e Souza - CRN - 18100446

Letícia Ramalho Braga
 Nutricionista
 CRN: 19100565

CRN: 19100565

Laryssa Castro
 Nutricionista
 CRN: 20101146

CRN: 20101146

Brunu Vasques
 Nutricionista
 CRN-413100567

CRN-413100567

Tamires de Oliveira
 Nutricionista
 CRN: 18100446

CRN: 18100446



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

CARDÁPIO 2020/2021

JANTAR 4 MESES A 5 MESES - Refluxo Gastroesofágico

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

Responsável Técnica

Daniene de Carvalho Rocha - CRN-15101218

Quelma Iserico
 Bruna Isaura dos Santos Vasques de Matos - CRN-13100567

Laryssa Christian Fernandes Filho de Castro - CRN- 20101146

Letícia Romalho Braga - CRN- 13100565

Tamires de Oliveira e Souza - CRN- 14100446

Letícia Romalho Braga
 Nutricionista
 CRN: 13100565

CRN: 13100565

Laryssa Castro
 Nutricionista
 CRN 20101146

CRN 20101146

Bruna Vasques de Matos
 Nutricionista
 CRN-13100567

CRN-13100567

Tamires de Oliveira e Souza
 Nutricionista
 CRN-14100446

CRN-14100446



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

CARDÁPIO 2020/2021 - DESJEJUM - 6 MESES a 1 ANO E 11 MESES - Refluxo Gastroesofágico

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

Responsável Técnica

Daniene de Carvalho Rocha - CRN:13107218

Quinto Técnica

Fluina Inaura dos Santos Vasques de Mattos - CRN:13100567

Laryssa Cristina Ferrnandes Filho de Castro - CRN: 20101146

Letícia Romalho Braga - CRN: 19100565

Tamires de Oliveira e Souza - CRN: 18100446

Letícia Romalho Braga
 Nutricionista
 CRN: 19100565

Laryssa Castro
 Nutricionista
 CRN: 20101146

Laryssa Castro
 Nutricionista
 CRN: 20101146

Laryssa Castro
 Nutricionista
 CRN: 20101146

Tamires de Oliveira e Souza
 Nutricionista
 CRN: 18100446



CARDÁPIO 2020/2021 COLAÇÃO - 6 MESES a 1 ANO E 11 MESES - Refluxo Gastroesofágico

	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

Isabelpenhavel Escalica

Danielle de Carvalho Rocha - CRN:15101210

Geoffilo, Técnico

Deusa Helena dos Santos Vasques de Matos - CRN:13100567

Laryssa Cristina Fernandes Filho de Castro - CRN: 20101146

Letícia Romalho Braga - CRN: 19100565

Fátima de Oliveira e Souza - CRN: 18100446

Letícia Romalho Braga
 Nutricionista
 CRN: 19100565

Laryssa Castro
 Nutricionista
 CRN: 20101146

Laryssa Castro
 Nutricionista
 CRN: 20101146

Fátima de Oliveira e Souza
 Nutricionista
 CRN: 18100446

Fátima de Oliveira e Souza
 Nutricionista
 CRN: 18100446

Fátima de Oliveira e Souza
 Nutricionista
 CRN: 18100446



CARDÁPIO 2020/2021 ALMOÇO - 6 MESES a 1 ANO E 11 MESES - Refluxo Gastroesofágico

	1º Semana	2º Semana	3º Semana	4º Semana	5º Semana
2ª feira	Caldo de feijão Arroz (papa) Purê de batata Inglesa com Formula AR Cenoura cozida e amassada Couve picada e refogada Frango desfiado (File de Frango) Sob.: Suco de Melão	Caldo de feijão Arroz (papa) Abobrinha refogada e amassada Betrerra cozida e amassada Inhame cozido e amassado Carne moída ao molho de tomate Sob.: Suco de Melancia	Caldo de feijão Arroz (papa) Abobora cozida e amassada Couve picada e refogada Cará cozido e amassado Carne desfiada (Músculo) Sob.: Pera raspada	Caldo de feijão Arroz (papa) Betrerra cozida e amassada Batata baroa cozida e amassada Abobora cozida e refogada Frango desfiado (File de Frango) Sob.: Macã raspada	Caldo de feijão Arroz (papa) Cenoura cozida e amassada Couve picada e refogada Cará cozido e amassado Carne moída ao molho de tomate Sob.: Pera raspada
3ª feira	Caldo de feijão Arroz (papa) Betrerra cozida e amassada Espinafre refogado e picado Inhame cozido e amassado Carne desfiada (Pá picada) Sob.: Suco de Laranja Lima	Caldo de feijão Arroz (papa) Brocolis cozido e picado Batata baroa cozida e amassada Chuchu cozido e amassado Frango desfiado (File de Frango) Sob.: Suco de Manga	Caldo de feijão Arroz (papa) Batata doce cozida e amassada Chuchu cozido e amassado Almeirão picado e refogado Frango desfiado (File de Frango) Sob.: Macã raspada	Caldo de feijão Arroz (papa) Betrerra cozida e amassada Batata doce cozida e cozida Alpim cozido e amassado Carne desfiada (Pá picada) Sob.: Suco de Melão	Caldo de feijão Arroz (papa) Massinha ao molho tomate Chuchu cozido e amassado Abobrinha refogada e amassada Frango desfiado (File de Frango) Sob.: Suco de Manga
4ª feira	Caldo de feijão Arroz (papa) Abobora cozida e amassada Almeirão picado e refogado Cará cozido e amassado Frango desfiado (File de Frango) Sob.: Banana amassada com aveia	Caldo de feijão Arroz (papa) Cenoura cozida e amassada Espinafre refogado e picado Batata doce cozida e amassada Carne desfiada (Músculo) Sob.: Pera raspada	Caldo de feijão Arroz (papa) Abobrinha cozida e amassado Brocolis cozido e picado Alpim cozido e amassado Inhame cozido e amassado Frango desfiado (File de Frango) Sob.: Banana amassada	Caldo de feijão Arroz (papa) Betrerra cozida e amassada Batata doce cozida e refogada Almeirão picado e refogado Frango desfiado (File de Frango) Sob.: Manteiga amassada	Caldo de feijão Arroz (papa) Massinha ao molho tomate Chuchu cozido e amassado Abobrinha refogada e amassada Frango desfiado (File de Frango) Sob.: Suco de Manga
5ª feira	Caldo de feijão Arroz (papa) Alpim cozido e amassado Brocolis cozido e picado Abobrinha refogada e amassada Carne desfiada (Músculo) Sob.: Macã raspada	Caldo de feijão Arroz (papa) Massinha ao molho tomate Betrerra cozida e amassada Brocolis cozido e picado Alpim cozido e amassado Frango desfiado (File de Frango) Sob.: Suco de Melão	Caldo de feijão Arroz (papa) Abobrinha cozida e amassado Brocolis cozido e picado Inhame cozido e amassado Frango desfiado (File de Frango) Sob.: Banana amassada	Caldo de feijão Arroz (papa) Betrerra cozida e amassada Batata doce cozida e amassada Alpim cozido e amassado Frango desfiado (File de Frango) Sob.: Suco de Laranja Lima	Caldo de feijão Arroz (papa) Cenoura cozida e amassada Espinafre picado e refogado Chuchu cozido e amassado Batata doce cozida e amassada Frango desfiado (File de Frango) Sob.: Suco de Melancia
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) Sob.: Pera raspada	Caldo de feijão Arroz (papa) Massinha ao molho tomate Betrerra cozida e amassada Brocolis cozido e picado Abobrinha refogada e amassada Carne moída ao molho de tomate Sob.: Banana amassada com aveia	Caldo de feijão Arroz (papa) Espinafre picado e refogado Batata doce cozida e amassada Chuchu cozido e amassado Carne moída ao molho de tomate Sob.: Suco de Laranja Lima	Caldo de feijão Arroz (papa) Betrerra cozida e amassada Batata doce cozida e refogada Almeirão picado e refogado Frango desfiado (File de Frango) Sob.: Suco de Melancia	Caldo de feijão Arroz (papa) Espinafre picado e refogado Chuchu cozido e amassado Batata doce cozida e amassada Carne desfiada (músculo) Sob.: Suco de Laranja Lima

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

Higienizada Alimentar
 Trabalho do Conselho Escolar - CRM 151017218

Quatida Facchini
 Brenna Taurim dos Santos Vasques de Moraes - CRM 11190567
 Laryssa Cristiane Ferramentas Filho de Castro - CRM: 20101146
 Leticia Romalho França - CRM: 19100565
 Emanuella de Oliveira e Souza - CRM: 19100446

Leticia Romalho Braga
 Nutricionista
 CRN: 19100565

Laryssa Castro
 Nutricionista
 CRN 20101146

Bryana Vasques
 Nutricionista
 CRM-413100567

Fabiana Oliveira
 Nutricionista
 CRM 19100446



CARDÁPIO 2020/2021

LANCHE - 6 MESES a 1 ANO E 11 MESES - Refluxo Gastroesofágico

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

Responsável Técnica
 Patrícia de Carvalho Rocha - CRM 15922/20
 Sílvia Regina
 Fátima Maria dos Santos Viegas de Mattos - CRM 2001/16
 e super-Cristina Ferriz de Campos - CRM 2018/16
 e Sílvia Benedita Braga - CRM 19180/16
 Fundação de Educação e Saúde - FUN EDUSAL

Felícia Ramalho Braga
 Nutricionista
 CRN: 191.00565

Laryssa Castro
 Nutricionista
 CRN 201601146

Bruna Vasques
 Nutricionista
 CRN: 173300567

Yamires Oliveira
 Nutricionista
 CRN: 173300567



CARDÁPIO 2020/2021 **JANTAR - 6 MESES a 1 ANO E 11 MESES** **Refluxo Gastroesofágico**

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

Responsável Técnica

Danielle de Carvalho Rocha - CRN:15101218

Quatila Teixeira

Birna Estan dos Santos Vasques de Matos - CRN:13100567

Laryssa Cristiana Ferrnuntia Filho de Castro - CRN: 20101146

Laelia Romalho Braga - CRN :19100955

Tamires de Oliveira e Souza - CRN :18100446

Leticia Rinaldo Braga
 Nutricionista
 CRN: 19100565

Laryssa Castro
 Nutricionista
 CRN: 20101146

Birna Vasques
 Nutricionista
 CRN: 13100567

Tamires de Oliveira
 Nutricionista
 CRN: 18100446



CARDÁPIO 2020/2021 DESJEJUM - 4 A 5 MESES - Lactentes Prematuros ou c/ Baixo Peso

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

Responsável Técnica
Daniene de Carvalho Rocha - CRN:1510218

Quantia Iserido
Bruna Isaura dos Santos Vasquez 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 Castro
Nutricionista
CRN: 20101146

Bruna Vasquez
Nutricionista
CRN: 13100567

Tamires de Oliveira
Nutricionista
CRN: 18100446

Tamires de Oliveira
Nutricionista
CRN: 18100446



CARDÁPIO 2020/2021 COLAÇÃO - 4 MESES A 5 MESES - Lactentes Prematuros ou c/ Baixo Peso

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

Responsável Técnica

Daleno do Carvalho Rocha - CRN:15101218

Quadro Técnico

Bruna Isaura dos Santos Vasques de Matos - CRN:13100567

Luzysa Cristina Fernandes Filho de Castro - QN: 20101146

Leticia Ramalho Braga - CRN: 19100565

Tamires de Oliveira e Souza - CRN: 18100416

*Luzysa Cristina
Filho de Castro*
Nutricionista
CRN: 20101146

Bruna Vasques
Nutricionista
CRN: 13100567

Tamires de Oliveira e Souza
Nutricionista
CRN: 18100416

Leticia Ramalho Braga
Nutricionista
CRN: 19100565



CARDÁPIO 2020/2021 ALMOÇO - 4 MESES A 5 MESES - Lactentes Prematuros ou c/ Baixo Peso

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

Responsável Técnica

Dalaine de Carvalho Rocha - CRN:15101218

Graduação Técnica

Bruna Isaura dos Santos Vasques de Mattos - CRN:13100567

Layssa Cristina Ferrnandes Filho de Castro - CRN: 20101146

Leticia Romalho Braga - CRN :19100565

Tamires de Oliveira e Souza - CRN :16100446

Leticia Romalho Braga
Nutricionista
CRN: 19100565

Layssa Cristina Ferrnandes Filho de Castro
Nutricionista
CRN: 20101146

Layssa Cristina Ferrnandes Filho de Castro
Nutricionista
CRN: 20101146

Bruna Isaura dos Santos Vasques de Mattos
Nutricionista
CRN: 13100567

Bruna Isaura dos Santos Vasques de Mattos
Nutricionista
CRN: 13100567

Leticia 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 2020/2021

LANCHE 4 MESES A 5 MESES - Lactentes Prematuros ou c/ Baixo Peso

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

Responsável Técnica

Dabene de Carvalho Rocha - CRN:19401218

Quêdico Têcnico
 Bruna Isaura dos Santos Vasques de Matos - CRN:13100567

Larysa Cristina Fernandes Filho de Castro - CRN: 20101146

Leticia Ramalho Braga - CRN :19100555

Tamires de Oliveira e Souza - CRN :19100446

Leticia Ramalho Braga
 Nutricionista
 CRN: 19100555

Laryssa Castro
 Nutricionista
 CRN: 20101146

Bruna Vasques
 Nutricionista
 CRN: 13100567

Tamires Souza
 Nutricionista
 CRN: 19100446

Tamires Souza
 Nutricionista
 CRN: 19100446



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

CARDÁPIO 2020/2021

JANTAR 4 MESES A 5 MESES

- Lactentes Prematuros ou c/ Baixo Peso

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

Responsável Técnica

Daniene de Carvalho Rocha -CRN:15101218

Quatira Escalco
 Bruna Inaura dos Santos Vasques de Moraes -CRN:13100567

Layssa Cristina Fernandes Filho de Castro -CRN: 20101146

Leilcia Ramalho Braga -CRN: 19100565

Tamires de Oliveira e Souza -CRN: 18100446

Leticia Ramalho Braga
 Nutricionista
 CRN: 19100565

LAYSSA CASTRO
 Nutricionista
 CRN: 20101146

BRUNA INAURA DOS SANTOS VASQUES DE MORAES
 Nutricionista
 CRN: 13100567

LEILCIA RAMALHO BRAGA
 Nutricionista
 CRN: 19100565

TAMIRES DE 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

CARDÁPIO 2020/2021 - DESJEJUM - 6 MESES a 1 ANO E 11 MESES - Lactentes Prematuros ou c/ Baixo Peso

	1º Semana	2º Semana	3º Semana	4º Semana	5º Semana
2ª feira	Vitamina de banana Fórmula para Prematuros (Específico para idade)	Vitamina de banana com aveia Fórmula para Prematuros (Específico para idade)	Vitamina de mamão Fórmula para Prematuros (Específico para idade)	Vitamina de abacate Fórmula para Prematuros (Específico para idade)	Vitamina de banana com aveia Fórmula para Prematuros (Específico para idade)
3ª feira	Vitamina de abacate Fórmula para Prematuros (Específico para idade)	Vitamina de maçã Fórmula para Prematuros (Específico para idade)	Vitamina de banana Fórmula para Prematuros (Específico para idade)	Vitamina de maçã Fórmula para Prematuros (Específico para idade)	Vitamina de Pera Fórmula para Prematuros (Específico para idade)
4ª feira	Vitamina de mamão Fórmula para Prematuros (Específico para idade)	Vitamina de abacate Fórmula para Prematuros (Específico para idade)	Vitamina de maçã Fórmula para Prematuros (Específico para idade)	Vitamina de morango Fórmula para Prematuros (Específico para idade)	Vitamina de abacate Fórmula para Prematuros (Específico para idade)
5ª feira	Vitamina de abacate Fórmula para Prematuros (Específico para idade)	Vitamina de mamão com banana Fórmula para Prematuros (Específico para idade)	Vitamina de abacate Fórmula para Prematuros (Específico para idade)	Vitamina de maçã Fórmula para Prematuros (Específico para idade)	Vitamina de mamão Fórmula para Prematuros (Específico para idade)
6ª feira	Vitamina de maçã com laranja Fórmula para Prematuros (Específico para idade)	Vitamina de morango Fórmula para Prematuros (Específico para idade)	Vitamina de maçã Fórmula para Prematuros (Específico para idade)	Vitamina de banana com aveia Fórmula para Prematuros (Específico para idade)	Vitamina de maçã Fórmula para Prematuros (Específico para idade)

Responsável Técnica

Dalene de Carvalho Rocha - CRN:1519218

Quando Tascido

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

CRN: 19100565

Laryssa Castro
Nutricionista
CRN 20101146

CRN 20101146

Tamires de Oliveira e Souza
Nutricionista
CRN 4-18100446

CRN 4-18100446

Bruna Vasques
Nutricionista
CRN:13100567

CRN:13100567



CARDÁPIO 2020/2021

COLAÇÃO - 6 MESES a 1 ANO E 11 MESES - Lactentes Prematuros ou c/ Baixo Peso

	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

Dulaine de Carvalho Rocha - CRN: 13100218

Quadró Têcnica

Bruna Luara dos Santos Vazquez de Mattos - CRN: 13100567

Laryssa Cristiana Fernandes Filho do Castro - CRN: 20101146

Letícia Ramalho Braga - CRN: 19100555

Tamires de Oliveira e Souza - CRN: 18100446

Letícia Ramalho Braga
Nutricionista
CRN: 19100555

Laryssa Cristiana Fernandes Filho do Castro
Nutricionista
CRN: 20101146

Laryssa Cristiana
Nutricionista
CRN: 20101146

Bruna Luara dos Santos Vazquez de Mattos
Nutricionista
CRN: 13100567

Tamires de Oliveira e Souza
Nutricionista
CRN: 18100446



CARDÁPIO 2020/2021 ALMOÇO - 6 MESES A 1 ANO E 11 MESES - Lactentes Prematuros ou c/ Baixo Peso

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

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

Responsável Técnica

Danielle de Carvalho Rocha - CRN:15101218

Quilvia Teófilo
Bruna Isaura dos Santos Vasques de Matos - CRN:13100687

Laryssa Cristina Fernandes Filho de Castro - CRN: 20101146

Letícia Ramalho Braga - CRN :19100565

Tamires de Oliveira e Souza - CRN :1010044

Letícia Ramalho Braga
Nutricionista
CRN: 19100565

CRN: 19100565

Laryssa Castro
Nutricionista
CRN 20101146

CRN 20101146

Bruna Vasques
Nutricionista
CRN-13100687

Tamires de Oliveira e Souza
Nutricionista
CRN: 1010044



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

CARDÁPIO 2020/2021

LANCHE - 6 MESES a 1 ANO E 11 MESES - Lactentes Prematuros ou c/ Baixo Peso

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

Responsável Técnica
 Daniele dos Cavalho Rocha - CRN 15482718
 Quênia Leal de
 Barros - CRN 13100567
 Lorena Cristina e orientadas Filho de Castro - CRN 20103146
 Leticia Ramalho Braga - CRN 19100565
 Larissa do Oliveira e Souza - CRN 18100446



Leticia Ramalho Braga
 Nutricionista
 CRN: 19100565

Laryssa Castro
 Nutricionista
 CRN: 20103146

Bruna Marques
 Nutricionista
 CRN: 413100567

Tamires Braga
 Nutricionista
 CRN: 413100446



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

CARDÁPIO 2020/2021

JANTAR - 6 MESES a 1 ANO E 11 MESES

Lactentes Prematuros ou c/ Baixo Peso

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

Representante Escolar

Uniane de Carvalho Rocha - CRM: 15101218

Quatida Escobar

Bruna Bastos dos Santos Vasques de Almeida CRM: 13100567

Laryssa Cristina Fernandes Filho de Castro - CRM: 20101146

Letícia Ramalho Braga - CRM: 19100555

Tamires de Oliveira e Souza - CRM: 18100816

Letícia Ramalho Braga
 Nutricionista
 CRM: 19100555

Laryssa Castro
 Nutricionista
 CRM: 20101146

Bruna Vasques
 Nutricionista
 CRM: 13100567

Tamires de Oliveira
 Nutricionista
 CRM: 18100816



CARDÁPIO 2020/2021

ALMOÇO - ESCOLAR

Alergia à Proteína animal (Carne bovina, Frango, Peixe e Ovo)

	1º Semana	2º Semana	3º Semana	4º Semana	5ª Semana
2ª feira	<p>Feijão Arroz</p> <p>Abóbora cozida (cebola e orégano)</p> <p>Farofa de Cenoura Beterraba com cheiro verde</p> <p>Sob.: Melão</p>	<p>Feijão Arroz</p> <p>Abobrinha refogada</p> <p>Salada de vagem com cenoura</p> <p>Sob.: Maça</p>	<p>Feijão</p> <p>Macarrão sem ovos ao molho de tomate</p> <p>Beterraba cozida com cheiro verde</p> <p>Duque de Abóbora e chuchu</p> <p>Sob.: Pera</p>	<p>Feijão Arroz</p> <p>Tomate (cebola e orégano)</p> <p>Salada de inhame e cenoura cozido com cheiro verde</p> <p>Sob.: Maça</p>	<p>Feijão Arroz</p> <p>Batata inglesa cozida acebolada</p> <p>Quibebe (abóbora)</p> <p>Sob.: Pera</p>
3ª feira	<p>Caldo do Stroganoff (feito sem proteína)</p> <p>Sob.: Laranja Pera</p>	<p>Feijão Arroz</p> <p>Chuchur e beterraba cozida com cheiro verde</p> <p>Purê de Inhame</p> <p>Sob.: Banana</p>	<p>Batata Soulé</p> <p>Caldo do Stroganoff (feito sem proteína)</p> <p>Sob.: Abacaxi</p>	<p>Feijão Arroz</p> <p>Beterraba cozida</p> <p>Abobrinha refogada com tomate</p> <p>Purê de batata</p> <p>Sob.: Melancia</p>	<p>Feijão Arroz</p> <p>Vagem cozido</p> <p>Salada de chuchu e beterraba com cheiro verde</p> <p>Sob.: Doce de abóbora</p>
4ª feira	<p>Feijão Arroz</p> <p>Inhame cozido</p> <p>Abobrinha ao molho branco</p> <p>Salada de Tomate</p> <p>Sob.: Banana</p>	<p>Feijão Arroz</p> <p>Espinafre refogado (cebola e tomate)</p> <p>Quibebe (abóbora)</p> <p>Sob.: Pera</p>	<p>Feijão Arroz</p> <p>Abobrinha ao molho sugo</p> <p>Polenta</p> <p>Couve picada e refogada</p> <p>Sob.: Melancia</p>	<p>Feijão Arroz</p> <p>Salada de grão de bico(cebola, tomate, cenoura e vagem)</p> <p>Sob.: Mamão</p>	<p>Feijão Arroz</p> <p>Cozido de legumes (Batata doce, cenoura repolho e inhame)</p> <p>Sob.: Banana</p>
5ª feira	<p>Polenta</p> <p>Couve refogada</p> <p>Alpim cozido</p> <p>Sob.: Maça</p>	<p>Feijão Arroz</p> <p>Salada de grão de bico (cebola, pimentão, tomate)</p> <p>Sob.: Melancia</p>	<p>Feijão Arroz</p> <p>Abobrinha ao molho suco</p> <p>Polenta</p> <p>Couve picada e refogada</p> <p>Sob.: Banana</p>	<p>Feijão Arroz</p> <p>Batata Corada</p> <p>Farofa de Couve</p> <p>Molho à campânha</p> <p>Sob.: Laranja Pera</p>	<p>Feijão Arroz</p> <p>Salada de grão de bico com tomate</p> <p>Sob.: Abacaxi</p>
6ª feira	<p>Feijão Arroz</p> <p>Couve flor refogado</p> <p>Salada de batata ,cenoura e lentilha</p> <p>Sob.: Pera</p>	<p>Feijão</p> <p>Risoto de legumes (arroz, cenoura, cebola tomate, chiro verde)</p> <p>Sob.: Doce de banana</p>	<p>Feijão Arroz</p> <p>Espinafre refogado</p> <p>Salada de cenoura e batata doce (picada e cozida)</p> <p>Sob.: Laranja Pera</p>	<p>Feijão Arroz</p> <p>Brocolis refogado</p> <p>Salada de Abóbora e Couve flor cozida</p> <p>Sob.: Melão</p>	<p>Feijão Arroz</p> <p>Repolho refogado (tomate e cebola)</p> <p>Creme de espinafre</p> <p>Sob.: Laranja Pera</p>

Dieta sem proteína animal

Instituto de Cerveja Rocha - Responsável Técnico CRM 15101218
 Ana Carolina de Moraes Costa - Qualidade Técnico CRM 01100277
 Bruna Lima de Faria - Qualidade Técnico CRM 01100277
 Leticia Rinaldi Braga - Qualidade Técnico CRM 10100565
 Tamires de Oliveira e Souza - Qualidade Técnico CRM 18190445

CARDÁPIO 2020/2021 **ALMOÇO - ESCOLAR** **Safra Caqui: Mar/Abr/Mai - Alergia à Proteína animal (Carne bovina, Frango, Peixe e Ovo)**

	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana	5ª Semana
2ª feira	Feijão Arroz Abobora cozida (cebola e orégano) Farofa de Cenoura Betserraba com cheiro verde Sob.: Melão	Feijão Arroz Abobrinha refogada Salada de vagem com cenoura Sob.: Maçã	Feijão Arroz Macarão sem ovos ao molho de tomate Betserraba cozida com cheiro verde Duque de Abobora e chuchu Sob.: Pera	Feijão Arroz Tomate (cebola e orégano) Salada de Inhame e cenoura cozido com cheiro verde Sob.: Maçã	Feijão Arroz Batata Inglesa cozida acebolada Quibe (abobora) Sob.: Pera
3ª feira	Feijão Arroz Caldo do Stroganoff (feito sem proteína) Sob.: CAQUI	Feijão Arroz Chuchu e beterraba cozida com cheiro verde Purê de Inhame Sob.: CAQUI	Batata Soufflé Caldo do Stroganoff (feito sem proteína) Sob.: Abacaxi	Feijão Arroz Abobrinha refogada com tomate Purê de batata Sob.: Melancia	Feijão Arroz Vagem cozido Salada de chuchu e beterraba com cheiro verde Sob.: CAQUI
4ª feira	Feijão Arroz Inhame cozido Abobrinha ao molho branco Salada de Tomate Sob.: Banana	Feijão Arroz Espinafre refogado (cebola e tomate) Quibe (abobora) Sob.: Pera	Feijão Arroz Quibe Agrião Cozido Alpin Cozido Sob.: CAQUI	Feijão Arroz Salada de grão de bico, cebola, tomate, cenoura e vagem) Sob.: CAQUI	Feijão Arroz Corido de legumes (Batata doce, cenoura repolho e inhame) Sob.: Banana
5ª feira	Feijão Arroz Couve refogada Alpin cozido Sob.: Maçã	Feijão Arroz Salada de grão de bico (cebola, pimentão, tomate) Sob.: Melancia	Feijão Arroz Abobrinha ao molho suco Polenta Couve picada e refogada Sob.: Banana	Feijão Arroz Batata Corada Farofa de Couve Molho à campanha Sob.: Laranja Pera	Feijão Arroz Salada de grão de bico com tomate Sob.: Abacaxi
6ª feira	Feijão Arroz Couve flor refogado Salada de batata, cenoura e lentilha Sob.: Pera	Feijão Arroz Risoto de legumes (arroz, cenoura, cebola tomate, cheiro verde) Sob.: Doce de banana	Feijão Arroz Espinafre refogado Salada de cenoura e batata doce (picada e cozida) Sob.: Laranja Pera	Feijão Arroz Brocolis refogado Salada de Abobora e Couve flor cozida Sob.: Melão	Feijão Arroz Repolho refogado (tomate e cebola) Creme de espinafre Sob.: Laranja Pera

Duane de Carvalho, Poeta, Responsável Técnico CRM 15161218
 Ana Paula Cordeiro de Souza, Responsável Técnico CRM 15161218
 Bruna Santana V. de Melo - Químico Técnico CRM 15161218
 Leticia Ramalho Roque - Químico Técnico CRM 15161218
 Tereza de Oliveira e Souza - Químico Técnico CRM 15161218

Dieta: Dieta Hipocolesterolica
 15161218

CARDÁPIO 2020/2021 ALMOÇO - ESCOLAR Safra Tangerina: Jun/Jul/Ago - Alergia à Proteína animal (Carne bovina, Frango, Peixe e Ovo)

	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana	5ª Semana
2ª feira	<p>Abóbora cozida (cebola e orégano) Farofa de Cenoura Baterraba com chירו verde</p> <p>Sob.: Melão</p>	<p>Abobrinha refogada Salada de vagem com cenoura</p> <p>Sob.: Maçã</p>	<p>Macarrão sem ovos ao molho de tomate Baterraba cozida com chירו verde Duque de Abóbora e chירו</p> <p>Sob.: Pera</p>	<p>Tomate (cebola e orégano) Salada de inhame e cenoura cozido com chירו verde</p> <p>Sob.: Maçã</p>	<p>Batata inglesa cozida acobolada Quibebe (abóbora)</p> <p>Sob.: Pera</p>
3ª feira	<p>Arroz Colorido (Cenoura, milho, ervilha e batata palha)</p> <p>Caldo do Strogonoff (feito sem proteína)</p> <p>Sob.: TANGERINA</p>	<p>Chuchu e baterraba cozida com chירו verde Purê de inhame</p> <p>Sob.: TANGERINA</p>	<p>Arroz com cenoura Batatas Soule Caldo do Strogonoff (feito sem proteína)</p> <p>Sob.: Abacaxi</p>	<p>Baterraba cozida Abobrinha refogada com tomate Purê de batata</p> <p>Sob.: Melancia</p>	<p>Vagem cozida Salada de chירו e baterraba com chירו verde</p> <p>Sob.: TANGERINA</p>
4ª feira	<p>Inhame cozido Abobrinha ao molho branco Salada de Tomate</p> <p>Sob.: Banana</p>	<p>Espinafre refogado (cebola e tomate) Quibebe (abóbora)</p> <p>Sob.: Pera</p>	<p>Quibebe Agrão Cozido Alpim Cozido</p> <p>Sob.: TANGERINA</p>	<p>Salada de grão de bico, cebola, tomate, cenoura e vagem)</p> <p>Sob.: TANGERINA</p>	<p>Caldo de legumes (Batata doce, cenoura repolho e inhame)</p> <p>Sob.: Banana</p>
5ª feira	<p>Polenta Couve refogada Alpim cozido</p> <p>Sob.: Maçã</p>	<p>Salada de grão de bico (cebola, pimentão, tomate)</p> <p>Sob.: Melancia</p>	<p>Abobrinha ao molho sugo Polenta Couve picada e refogada</p> <p>Sob.: Banana</p>	<p>Batata Corada Farofa de Couve Molho à campinha</p> <p>Sob.: Laranja Pera</p>	<p>Salada de grão de bico com tomate</p> <p>Sob.: Abacaxi</p>
6ª feira	<p>Couve flor refogado Salada de batata, cenoura e lentilha</p> <p>Sob.: Pera</p>	<p>Risoto de legumes (arroz, cenoura, cebola tomate, chירו verde)</p> <p>Sob.: Doce de banana</p>	<p>Espinafre refogado Arroz Salada de cenoura e batata doce (picada e cozida)</p> <p>Sob.: Laranja Pera</p>	<p>Brocolis refogado Arroz Salada de Abóbora e Couve flor cozida</p> <p>Sob.: Melão</p>	<p>Repolho refogado (tomate e cebola) Carne de espinafre</p> <p>Sob.: Laranja Pera</p>

*Dieta: Alérgica
 Nutrição Hospitalar
 Cozinha Hospitalar*



CARDÁPIO 2020/2021

DESJEJUM - 2 ANOS A 3 ANOS 11 MESES

Alergia à Proteína animal Carne bovina, Frango, Peixe e Ovo

	1º Semana	2º Semana	3º Semana	4º Semana	5º Semana
2ª feira	Mingau de maisena	Biscoito água e sal Achocolatado	Biscoito maria Leite caramelizado	Mingau de chocolate	Biscoito água e sal Leite com baunilha
3ª feira	Biscoito cream-cracker Leite caramelizado	Biscoito maisena Café com leite	Biscoito água e sal Achocolatado	Biscoito cream-cracker Café com leite	Mingau de maisena
4ª feira	Biscoito maisena Café com leite	Biscoito maria Leite com baunilha	Biscoito maisena Café com leite	Biscoito água e sal Achocolatado	Biscoito maria Café com leite
5ª feira	Biscoito água e sal Achocolatado	Biscoito cream-cracker Leite caramelizado	Mingau de cremogema	Biscoito maria Leite com baunilha	Biscoito maisena Leite caramelizado
6ª feira	Biscoito maria Leite com baunilha	Mingau de aveia	Biscoito cream-cracker Leite com baunilha	Biscoito água e sal Leite caramelizado	Biscoito cream-cracker Achocolatado

Responsável Técnica

Danielle de Carvalho Rocha - CRN:19100218

Quelma Tereza

Romulo Antonio dos Santos Vasques de Abreu - CRN:13100964

Laryssa Cristina Fernandes Filho de Castro - CRN: 20101746

Leide Romalho Braga - CRN: 19100295

Família de Oliveira e Souza - CRN: 18100146

Leticia Ramalho Braga
 Nutricionista
 CRN: 191005635

Laryssa Castro
 Nutricionista
 CRN: 20101146

Laryssa Castro
 Nutricionista
 CRN: 20101146

Leide Romalho Braga
 Nutricionista
 CRN: 19100295

Quelma Tereza
 Nutricionista
 CRN: 13100964



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

CARDÁPIO 2020/2021 COLAÇÃO - 2 ANOS A 3 ANOS 11 MESES - Alergia à Proteína animal Carne bovina, Frango, Peixe e Ovo

	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

Doutora de Conselho Federal - CRN:15101218

Graduada em Nutrição

Formou-se em Nutrição em 1980, Universidade de Marília, SP. CRN: 13100987

Trabalhou em várias instituições de ensino, sendo a última a Prefeitura Municipal de Mangaratiba. CRN: 20101146

Trabalhou em várias instituições de ensino, sendo a última a Prefeitura Municipal de Mangaratiba. CRN: 10100465

Letícia Ramalho Braga
 Nutricionista
 CRN: 19100565

Letícia Ramalho Braga
 Nutricionista
 CRN: 19100565

Letícia Ramalho Braga
 Nutricionista
 CRN: 19100565

Laryssa Castro
 Nutricionista
 CRN: 20101146

Laryssa Castro
 Nutricionista
 CRN: 20101146

Laryssa Castro
 Nutricionista
 CRN: 20101146

Thalita Vasques
 Nutricionista
 CRN: 12200567

Thalita Vasques
 Nutricionista
 CRN: 12200567

Thalita Vasques
 Nutricionista
 CRN: 12200567

Thalita Vasques
 Nutricionista
 CRN: 12200567



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

CARDÁPIO 2020/2021 COLAÇÃO - 2 ANOS A 3 ANOS 11 MESES - Salsa Caqui: Mar/ Abr/ Mai - Alergia à Proteína animal Carne bovina, Frango, Peixe e Ovo

	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 Técnico

Dionete de Carvalho Rocha - CRN:15101218

Quatiro Teodoro
 Raura Brito dos Santos Vasques de Mendonça - CRN:13400967

Laryssa Cristina Fernandes Filho de Castro - CRN: 20101146

Letícia Romalho Braga - CRN: 19100565

Tamires de Oliveira e Souza - CRN: 18100446

Letícia Romalho Braga
 Nutricionista
 CRM: 19100565

Letícia Romalho Braga
 Nutricionista
 CRM: 19100565

Laryssa Cristina Fernandes
 Nutricionista
 CRM: 20101146

Quatiro Teodoro
 Nutricionista
 CRM: 13400967

Dionete de Carvalho Rocha
 Nutricionista
 CRM: 15101218



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

CARDÁPIO 2020/2021 COLAÇÃO - 2 ANOS A 3 ANOS 11 MESES - Safra Tangerina: Jun/Jul/Ago - Alergia à Proteína animal (Carne bovina, Frango, Peixe e Ovo).

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

Responsável Técnica

Daniene de Carvalho Rocha - CRN-15101218

Quintro Iechiko

Bruna Brito dos Santos Vasques de Azevedo - CRN 13100867

Laryssa Cristina Fernandes Filho de Castro - CRN- 20101146

Letícia Ramalho Braga - CRN- 19100565

Tamires de Oliveira e Souza - CRN- 10100446

Laryssa Cristina
Nutricionista
CRN 20101146

Bruna Brito dos Santos
Nutricionista
CRN-13100867

Letícia Ramalho Braga
Nutricionista
CRN 19100565

Letícia Ramalho Braga
Nutricionista
CRN- 19100565



CARDÁPIO 2020/2021

ALMOÇO - 2 ANOS A 3 ANOS 11 MESES - Alergia à Proteína animal (Carne bovina, Frango, Peixe e Ovo)

	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana	5ª Semana
2ª feira	Abóbora cozida (cebola e orégano) Farofa de Cenoura Baterraba com cheiro verde Sob.: Melão	Abobrinha refogada Salada de vagem com cenoura Sob.: Maçã	Macarrão sem ovos ao molho de tomate Baterraba cozida com cheiro verde Duque de Abóbora e chuchu Sob.: Pera	Tomate (cebola e orégano) Salada de inhame e cenoura cozido com cheiro verde Sob.: Maçã	Batata inglesa cozida acoboiada Quibebe (abóbora) Sob.: Pera
3ª feira	Caldo de Strogonoff (feito sem proteína) Sob.: Laranja Pera	Chuchu e baterraba cozida com cheiro verde Purê de inhame Sob.: Banana	Caldo do Strogonoff (feito sem proteína) Batata Soufflé Sob.: Abacaxi	Abobrinha refogada com tomate Purê de batata Sob.: Melancia	Salada de chuchu e baterraba com cheiro verde Sob.: Doce de abóbora
4ª feira	Inhame cozido Abobrinha ao molho branco Salada de Tomate Sob.: Banana	Espinafre refogado (cebola e tomate) Quibebe (abóbora) Sob.: Pera	Quibebe Agridão Cozido Alpim Cozido Sob.: Melancia	Salada de grão de bico (cebola, tomate, cenoura e vagem) Purê de batata Sob.: Marmelo	Cozido de legumes (batata doce, cenoura repolho e inhame) Sob.: Banana
5ª feira	Polenta Couve refogada Alpim cozido Sob.: Maçã	Salada de grão de bico (cebola, pimentão, tomate) Sob.: Melancia	Abobrinha ao molho suco Polenta Couve picada e refogada Sob.: Banana	Batata Corada Farofa de Couve Molho à campariha Sob.: Laranja Pera	Salada de grão bico com tomate Arroz com brócolis Alpim Sob.: Abacaxi
6ª feira	Couve flor refogado Arroz Salada de batata e cenoura e lentilha Sob.: Pera	Risoto de legumes (arroz, cenoura, cebola tomate, cheiro verde) Sob.: Doce de banana	Espinafre refogado Arroz Salada de cenoura e batata doce (picada e cozida) Sob.: Laranja Pera	Brócolis refogado Arroz Salada de Abóbora e Couve flor cozida Sob.: Melão	Repolho refogado (tomate e cebola) Arroz Creme de espinafre Sob.: Laranja Pera

Representante Esférica
 Taliane de Farias Melo - CRM:1510218
 Daniele Techien
 Bianca Inaura dos Santos Vasques da Mota - CRM:1318667
 Luísa Cristina Fernandes Filho de Camo - CRM: 2001115
 Valdeci Simões Braga - CRM: 1018025
 Tereza de Oliveira Souza - CRM: 1189416

Laryssa Castro
 Nutricionista
 CRM 201011146

CARDÁPIO 2020/2021 ALMOÇO - 2 ANOS A 3 ANOS 11 MESES - Safra Caqui: Mar/Abr/Mai - Alergia à Proteína animal (Carne bovina, Frango, Peixe e Ovo)

	1º Semana	2º Semana	3º Semana	4º Semana	5ª Semana
2ª feira	<p>Abóbora cozida (cebola e orégano) Farofa de Cenoura Baterraba com cheiro verde</p> <p>Sob.: Melão</p>	<p>Abobrinha refogada Salada de vagem com cenoura</p> <p>Sob.: Maçã</p>	<p>Macarrão sem ovos ao molho de tomate Baterraba cozida com cheiro verde Duque de Abóbora e chuchu</p> <p>Sob.: Pera</p>	<p>Tomate (cebola e orégano) Salada de inhame e cenoura cozido com cheiro verde</p> <p>Sob.: Maçã</p>	<p>Batata inglesa cozida acetolada (Alho e abóbora)</p> <p>Sob.: Pera</p>
3ª feira	<p>Caldo do Strogonoff (feito sem proteína) Arroz Colorido (Cenoura, milho, ervilha e batata palha)</p> <p>Sob.: CAQUI</p>	<p>Chuchu e baterraba cozida com cheiro verde Purê de inhame</p> <p>Sob.: CAQUI</p>	<p>Batata Soufflé Caldo do Strogonoff (feito sem proteína)</p> <p>Sob.: Abacaxi</p>	<p>Baterraba cozida Abobrinha refogada com tomate Purê de batata</p> <p>Sob.: Melancia</p>	<p>Vagem cozido Salada de chuchu e baterraba com cheiro verde</p> <p>Sob.: CAQUI</p>
4ª feira	<p>Inhame cozido Abobrinha ao molho branco Salada de Tomate</p> <p>Sob.: Banana</p>	<p>Espinafre refogado (cebola e tomate) Quibebe (abóbora)</p> <p>Sob.: Pera</p>	<p>Quibebe Agrião Cozido Alpin Cozido</p> <p>Sob.: CAQUI</p>	<p>Salada de grão de bico, cebola, tomate, cenoura e vagem)</p> <p>Sob.: CAQUI</p>	<p>Czudo de legumes (Batata doce, cenoura repolho e inhame)</p> <p>Sob.: Banana</p>
5ª feira	<p>Polenta Couve refogada Alpin cozido</p> <p>Sob.: Maçã</p>	<p>Salada de grão de bico (cebola, pimentão, tomate)</p> <p>Sob.: Melancia</p>	<p>Abobrinha ao molho suco Polenta Couve picada e refogada</p> <p>Sob.: Banana</p>	<p>Batata Corada Farofa de Couve Molho à campanha</p> <p>Sob.: Laranja Pera</p>	<p>Salada de grão de bico com tomate</p> <p>Sob.: Abacaxi</p>
6ª feira	<p>Couve flor refogada Salada de batata, cenoura e lentilha</p> <p>Sob.: Pera</p>	<p>Risoto de legumes (arroz, cenoura, cebola tomate, cheiro verde)</p> <p>Sob.: Doce de banana</p>	<p>Espinafre refogado Salada de cenoura e batata doce (picada e cozida)</p> <p>Sob.: Laranja Pera</p>	<p>Brocolis refogado Salada de Abóbora e Couve flor cozida</p> <p>Sob.: Melão</p>	<p>Repolho refogado (tomate e cebola) Creme de espinafre</p> <p>Sob.: Laranja Pera</p>

Responsável Técnica
 Dalaine de Carvalho Bocha - CRN:15101218
 Quilto Técnico
 Bruno Kraus dos Santos Vasques - CRN:13100567
 Laraysa Cristina Fernandes Filho de Castro - CRN: 20101146
 Lucelia Kamalillo Braga - CRN :19100955
 Lúmenes de Oliveira e Souza - CRN :18100445

La Casa Castro
 Nutricionista
 CRN 20101146





CARDÁPIO 2020/2021 ALMOÇO - 2 ANOS A 3 ANOS 11 MESES - Safra Tangerina: Jun/Jul/Ago - Alergia à Proteína animal (Carne bovina, Frango, Peixe e Ovo)

	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana	5ª Semana
2ª feira	<p>1ª Semana</p> <p>Feijão Arroz Abobora cozida (cebola e orégano) Farofa de Cenoura Betrerrada com cheiro verde</p> <p>Sob.: Melão Feijão batata palha)</p>	<p>2ª Semana</p> <p>Feijão Arroz Abobrinha refogada Salada de vagem com cenoura</p> <p>Sob.: Maçã Feijão Arroz</p>	<p>3ª Semana</p> <p>Feijão Arroz Macarrão sem ovos ao molho de tomate Betrerrada cozida com cheiro verde Duque de Abobora e chuchu</p> <p>Sob.: Pera Feijão Arroz com cenoura</p>	<p>4ª Semana</p> <p>Feijão Arroz Tomate (cebola e orégano) Salada de inhame e cenoura cozido com cheiro verde</p> <p>Sob.: Maçã Feijão Arroz</p>	<p>5ª Semana</p> <p>Feijão Arroz Batata inglesa cozida acebolada (Quibebe (abobora)</p> <p>Sob.: Pera Feijão Arroz</p>
3ª feira	<p>2ª Semana</p> <p>Feijão Arroz Caldo do Stroganoff (feito sem proteína)</p> <p>Sob.: TANGERINA</p>	<p>3ª Semana</p> <p>Feijão Arroz Chuchu e beterraba cozida com cheiro verde Purê de inhame</p> <p>Sob.: TANGERINA</p>	<p>4ª Semana</p> <p>Feijão Arroz Batata Soulé Caldo do Stroganoff (feito sem proteína)</p> <p>Sob.: Abacaxi Feijão Arroz</p>	<p>5ª Semana</p> <p>Feijão Arroz Betrerraba cozida Abobrinha refogada com tomate Purê de batata</p> <p>Sob.: Melancia</p>	<p>6ª Semana</p> <p>Feijão Arroz Vagem cozido Salada de chuchu e beterraba com cheiro verde</p> <p>Sob.: TANGERINA</p>
4ª feira	<p>3ª Semana</p> <p>Feijão Arroz Inhame cozido Abobrinha ao molho branco Salada de Tomate</p> <p>Sob.: Banana</p>	<p>4ª Semana</p> <p>Feijão Arroz Espinagre refogado (cebola e tomate) Quibebe (abobora)</p> <p>Sob.: Pera Feijão Arroz</p>	<p>5ª Semana</p> <p>Feijão Arroz Quibebe Agridão Cozido Alpim Cozido</p> <p>Sob.: TANGERINA</p>	<p>6ª Semana</p> <p>Feijão Arroz Salada de grão de bico(cebola, tomate, cenoura e vagem)</p> <p>Sob.: TANGERINA</p>	<p>7ª Semana</p> <p>Feijão Arroz Cozido de legumes (Batata doce, cenoura repolho e inhame)</p> <p>Sob.: Banana</p>
5ª feira	<p>4ª Semana</p> <p>Feijão Arroz Couve refogada Alpim cozido</p> <p>Sob.: Maçã Feijão Arroz</p>	<p>5ª Semana</p> <p>Feijão Arroz Salada de Grão de Bico (cebola, pimentão, tomate)</p> <p>Sob.: Melancia</p>	<p>6ª Semana</p> <p>Feijão Arroz Abobrinha ao molho sugo Polenta Couve picada e refogada</p> <p>Sob.: Banana</p>	<p>7ª Semana</p> <p>Feijão Arroz Batata Corada Farofa de Couve Molho à campanilha</p> <p>Sob.: Laranja Pera</p>	<p>8ª Semana</p> <p>Feijão Arroz Salada de grão de bico com tomate</p> <p>Sob.: Abacaxi</p>
6ª feira	<p>5ª Semana</p> <p>Feijão Arroz Couve flor refogada Salada de batata , cenoura e lentilha</p> <p>Sob.: Pera</p>	<p>6ª Semana</p> <p>Feijão Arroz Risoto de legumes (arroz, cenoura, cebola tomate, cheiro verde)</p> <p>Sob.: Doce de banana</p>	<p>7ª Semana</p> <p>Feijão Arroz Espinagre refogado Salada de cenoura e batata doce (picada e cozida)</p> <p>Sob.: Laranja Pera</p>	<p>8ª Semana</p> <p>Feijão Arroz Broccolis refogado Salada de Abobora e Couve flor cozida</p> <p>Sob.: Melão</p>	<p>9ª Semana</p> <p>Feijão Arroz Repolho refogado (tomate e cebola) Creme de espinafre</p> <p>Sob.: Laranja Pera</p>

Bonaguidelli Isabela
 Dalene do Carvalho Rocha - CRN:1510718
 Quando Teclipe
 Bruno Isaura dos Santos Vasques de Mattos - CRN:13100567
 Laryssa Cristina Fernandes Filho de Castro - CRN: 20101146
 Letícia Ramalho Braga - CRN: 19100555
 Tainias de Oliveira e Souza - CRN: 18100446

Laryssa Castro
 Nutricionista
 CRN 20101146





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

CARDÁPIO 2020/2021

LANCHE - 2 ANOS A 3 ANOS 11 MESES Alergia à Proteína animal (Carne bovina, Frango, Peixe e Ovo)

	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 água e sal Suco de abacaxi com hortelã	Bolo sem Ovos Café com leite
3ª feira	Bolo sem Ovos Café com leite	Biscoito cream-cracker Vitamina "A" (Abóbora)	Biscoito maisena Café com leite	Mingau de maisena	Biscoito cream-cracker Achocolatado
4ª feira	Biscoito cream-cracker Leite caramelizado	Mingau de chocolate	Biscoito água e sal Vitamina de Mamão	Biscoito maisena Café com leite	Biscoito maria Suco de laranja
5ª feira	Biscoito maria Suco de Melancia	Biscoito água e sal Vitamina de banana com aveia	Bolo 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 sem Ovos Café com leite	Mingau de aveia	Biscoito maria Vitamina de banana	Biscoito água e sal Café com leite

Responsável Técnica

Daniene de Carvalho Roedir - CRN:15101218

Quelma Isidoro

Diana Isaura dos Santos Vasques de Mattos - CRN:13180357

Laryssa Cristina Fernandes Filho de Castro - CRN: 28001746

Leticia Ramalho Braga - CRN: 191809361

Tamires de Oliveira e Souza - CRN: 18100746

Leticia Ramalho Braga
Múltipla função
CRN: 191809361

Laryssa Castro
Nutricionista
CRN: 28001746

Laryssa Castro
Nutricionista
CRN: 28001746

Letícia Ramalho Braga
Nutricionista
CRN: 191809361

Letícia Ramalho Braga
Nutricionista
CRN: 191809361



CARDÁPIO 2020/2021 JANTAR - 2 ANOS A 3 ANOS 11 MESES Alergia à Proteína animal (Carne bovina, Frango, Peixe e Ovo)

	1º Semana	2º Semana	3º Semana	4º Semana	5ª Semana
2ª feira	Sopa de abóbora e inhame Espinafre picado Não ofertar a proteína Sob.: Banana	Sopa de Legumes (aipim, abóbora, cenoura, repolho, couve e) Massinha SEM OVOS (Padre nosso) Não ofertar a proteína Sob.: Melancia	Caldo verde (inhame, couve) Não ofertar a proteína Sob.: Mamão	Polenta Não ofertar a proteína Sob.: Melão	Sopa de inhame com couve Não ofertar a proteína Sob.: Banana
3ª feira	Sopa de feijão Massinha SEM OVOS (Padre nosso) batata inglesa, cenoura) Não ofertar a proteína Sob.: Pera	Caldo verde com batata e couve Não ofertar a proteína Sob.: Laranja Lima	Polenta com agrião Não ofertar a proteína Sob.: Melão	Sopa de legumes (inhame, batata baroa, abóbora) chuchu Massinha SEM OVOS (Padre nosso) Não ofertar a proteína Sob.: Maçã	Caldo de aipim couve picada Não ofertar a proteína Sob.: Laranja Lima
4ª feira	Caldo de Aipim (Aipim, couve picada) Não ofertar a proteína Sob.: Laranja Lima	Sopa de inhame (inhame e couve) Não ofertar a proteína Sob.: Maçã	Sopa de feijão Massinha SEM OVOS (Padre nosso) (batata inglesa, cenoura, beterraba) Não ofertar a proteína Sob.: Laranja Lima	Caldo verde (batata inglesa, brócolis) Não ofertar a proteína Sob.: Banana	Sopa de ervilha (Batata, cenoura) Não ofertar a proteína Sob.: Mamão
5ª feira	Sopa de legumes (Batata doce, chuchu, cenoura abóbora, inhame e couve picada) Não ofertar a proteína Sob.: Melão	Canjiquinha amarela Agrião picado Não ofertar a proteína Sob.: Mamão	Sopa de inhame (inhame, cenoura) Espinafre picado Não ofertar a proteína Sob.: Pera	Lentilha (com cenoura) Não ofertar a proteína Sob.: Mamão	Caldo verde com batata, couve picada Não ofertar a proteína Sob.: Melancia
6ª feira	Polenta com e agrião Não ofertar a proteína Sob.: Maçã	Caldo de abóbora (espinafre e abóbora) Não ofertar a proteína Sob.: Melão	Lentilha (com cenoura) Não ofertar a proteína Sob.: Banana	Canjiquinha amarela couve picada Não ofertar a proteína Sob.: Pera	Sopa de legumes (chuchu, cenoura, batata doce, cara, repolho e couve) Não ofertar a proteína Sob.: Maçã

Responsável Técnica

Daiane de Carvalho Rocha - CRN:15191218

Quelma Técnico
 Bruna Isaura dos Santos Vasques de Matos - CRN:3100567
 Laryssa Cristina Fernandes Filho de Castro - CRN: 29101146
 Leticia Ramalho Braga - CRN: 19100585
 Fátima de Oliveira e Souza - CRN: 30100446

Leticia Ramalho Braga
 Nutricionista
 CRN: 19100585

Laryssa Castro
 Nutricionista
 CRN: 29101146

Quelma Vasques
 Nutricionista
 CRN: 3100567

Daiane de Carvalho Rocha
 Nutricionista
 CRN: 15191218



CARDÁPIO 2020/2021

DESJEJUM - EDUCAÇÃO INFANTIL

Alergia à Proteína animal Carne bovina, Frango, Peixe e Ovo

	1º Semana	2º Semana	3º Semana	4º Semana	5º Semana
2ª feira	Mingau de maisena	Biscoito água e sal Vitamina de banana	Biscoito maria Leite caramelizado	Mingau de chocolate	Biscoito água e sal Vitamina de mamão
3ª feira	Biscoito cream-cracker Vitamina de mamão com aveia	Biscoito maisena Café com leite	Biscoito água e sal Vitamina de abacate	Biscoito cream-cracker Vitamina de maçã	Mingau de maisena
4ª feira	Biscoito maisena Café com leite	Biscoito maria Leite com baunilha	Biscoito maisena Café com leite	Biscoito água e sal Açocolatado	Biscoito maria Café com leite
5ª feira	Biscoito água e sal Vitamina de abacate	Biscoito cream-cracker Vitamina de maçã	Mingau de cremogema	Biscoito maria Vitamina de banana com aveia	Biscoito maisena Leite caramelizado
6ª feira	Biscoito maria Leite com baunilha	Mingau de aveia	Biscoito cream-cracker Vitamina de mamão	Biscoito água e sal Leite caramelizado	Biscoito cream-cracker Vitamina de abacate

Manter-se bem hidratado.

Respeitar as regras de etiqueta.

Manter-se bem hidratado.

Manter-se bem hidratado.

Manter-se bem hidratado.

Manter-se bem hidratado.

Manter-se bem hidratado.

Felicitia Regina de Araujo
 Nutricionista
 CRN 1001575

Matheus de Araujo
 Nutricionista
 CRN 1001575

Carlyssa Castro
 Nutricionista
 CRN 101146

Patricia de Araujo
 Nutricionista
 CRN 1001575

Patricia de Araujo
 Nutricionista
 CRN 1001575

CARDÁPIO 2020/2021 **ALMOÇO - EDUCAÇÃO INFANTIL** **Alergia à Proteína animal (Carne bovina, Frango, Peixe e Ovo)**

	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana	5ª Semana
2ª feira	<p>1ª Semana Feijão Arroz Abóbora cozida (cebola e orégano) Farofa de Cenoura Belderraba com chitro verde</p> <p>Sob.: Melão Feijão Arroz Colerdo (Cenoura, milho, ervilha e batata palha)</p>	<p>2ª Semana Feijão Arroz Abobrinha refogada Salada de vagem com cenoura</p> <p>Sob.: Maçã Feijão Arroz</p>	<p>3ª Semana Feijão Macarrão sem ovos ao molho de tomate Belderraba cozida com chitro verde Duque de Abóbora e chuchu</p> <p>Sob.: Pera Feijão Arroz com cenoura</p>	<p>4ª Semana Feijão Arroz Tomate (cebola e orégano) Salada de inhame e cenoura cozido com chitro verde</p> <p>Sob.: Maçã Feijão Arroz</p>	<p>5ª Semana Feijão Arroz Batata inglesa cozida acoboiada (Quesha (abóbora))</p> <p>Sob.: Pera Feijão Arroz</p>
3ª feira	<p>2ª Semana Feijão Arroz Inhame cozido Abobrinha ao molho branco Salada de Tomate</p> <p>Sob.: Laranja Pera Feijão Arroz</p>	<p>3ª Semana Feijão Arroz Espinafre refogado (cebola e tomate) Quibebe (abóbora)</p> <p>Sob.: Banana Feijão Arroz</p>	<p>4ª Semana Feijão Arroz Quibebe Agrião Cozido Alpin Cozido</p> <p>Sob.: Abacaxi Feijão Arroz</p>	<p>5ª Semana Feijão Arroz Salada de grão de bico(cebola, tomate, cenoura e vagem) Tomate, cenoura e vagem)</p> <p>Sob.: Melancia Feijão Arroz</p>	<p>6ª Semana Feijão Arroz Couve cozida (Batata doce, cenoura repolho e inhame)</p> <p>Sob.: Doce de abóbora Feijão Arroz</p>
4ª feira	<p>3ª Semana Feijão Arroz Couve refogada Alpin cozido</p> <p>Sob.: Maçã Feijão Arroz</p>	<p>4ª Semana Feijão Arroz Pirão Salada de grão de bico (cebola, pimentão, tomate)</p> <p>Sob.: Melancia Feijão Arroz</p>	<p>5ª Semana Feijão Arroz Abobrinha ao molho suco Potenta Couve picada e refogada</p> <p>Sob.: Banana Feijão Arroz</p>	<p>6ª Semana Feijão Arroz Batata Corada Farofa de Couve Molho à campinha</p> <p>Sob.: Laranja Pera Feijão Arroz</p>	<p>7ª Semana Feijão Arroz Salada de grão de bico de tomate Apim</p> <p>Sob.: Abacaxi Feijão Arroz</p>
5ª feira	<p>4ª Semana Feijão Arroz Couve flor refogada Salada de batata e cenoura</p> <p>Sob.: Pera Feijão Arroz</p>	<p>5ª Semana Feijão Arroz Risoto de legumes (arroz, cenoura, cebola tomate, chitro verde)</p> <p>Sob.: Doce de banana Feijão Arroz</p>	<p>6ª Semana Feijão Arroz Espinafre refogado Salada de cenoura e batata doce (picada e cozida)</p> <p>Sob.: Laranja Pera Feijão Arroz</p>	<p>7ª Semana Feijão Arroz Brocolis refogado Salada de Abóbora e Couve flor cozida</p> <p>Sob.: Melão Feijão Arroz</p>	<p>8ª Semana Feijão Arroz Repolho refogado (tomate e cebola) Cema de espinafre</p> <p>Sob.: Laranja Pera Feijão Arroz</p>
6ª feira	<p>5ª Semana Feijão Arroz Couve flor refogada Salada de batata e cenoura</p> <p>Sob.: Pera Feijão Arroz</p>	<p>6ª Semana Feijão Arroz Risoto de legumes (arroz, cenoura, cebola tomate, chitro verde)</p> <p>Sob.: Doce de banana Feijão Arroz</p>	<p>7ª Semana Feijão Arroz Espinafre refogado Salada de cenoura e batata doce (picada e cozida)</p> <p>Sob.: Laranja Pera Feijão Arroz</p>	<p>8ª Semana Feijão Arroz Brocolis refogado Salada de Abóbora e Couve flor cozida</p> <p>Sob.: Melão Feijão Arroz</p>	<p>9ª Semana Feijão Arroz Repolho refogado (tomate e cebola) Cema de espinafre</p> <p>Sob.: Laranja Pera Feijão Arroz</p>

Dilane de Carvalho Rocha - Responsável Técnico CRN 15.01218
 Ana Paula Cordeiro de Moraes Costa - Químico Técnico CRN 0110027
 Bruna Helena V. Melo - Dietista - Técnico CRN 0110089
 Fabiana de Oliveira e Souza - Químico Técnico CRN 1010045
 Tereza de Oliveira e Souza - Químico Técnico CRN 1010045





CARDÁPIO 2020/2021

ALMOÇO - EDUCAÇÃO INFANTIL

Safra Caqui - Mar/Abr/Mai - Alergia à Proteína animal (Carne bovina, Frango, Peixe e Ovo)

	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana	5ª Semana
2ª feira	Feijão Arroz Abóbora cozida (cebola e orégano) Farofa de Cenoura Baterraba com cheiro verde Sob.: Melão Feijão Arroz colorido (Cenoura, milho ervilha e batata palha)	Feijão Arroz Abobrinha refogada Salada de vagem com cenoura Sob.: Maçã Feijão Arroz	Feijão Arroz Mucarrão sem ovos ao molho de tomate Baterraba cozida com cheiro verde Duque de Abóbora e chuchu Sob.: Pera Feijão Arroz com cenoura	Feijão Arroz Tomate (cebola e orégano) Salada de inhame e cenoura cozida com cheiro verde Sob.: Maçã Feijão Arroz Baterraba cozida	Feijão Arroz Batata inglesa cozida acobalada Queche (abóbora) Sob.: Pera Feijão Arroz Vagem cozida Salada de chuchu e baterraba com cheiro verde
3ª feira	Caldo do Strogonoff (feito sem proteína) Sob.: CAQUI Feijão Arroz Inhame cozido Abobrinha ao molho branco Salada de Tomate Sob.: Banana Feijão Arroz Polenta Couve refogada Alpim cozido	Feijão Arroz Espinafra refogado (cebola e tomate) Quibebe (abóbora) Sob.: Pera Feijão Arroz Pirão Salada de grão de bico (cebola, pimentão, tomate) Sob.: Melancia	Feijão Arroz Batata Salte Caldo do Strogonoff (feito sem proteína) Sob.: Abacaxi Feijão Arroz Quibebe Agrão Cozido Alpim Cozido Sob.: CAQUI Feijão Arroz	Feijão Arroz Abobrinha refogada com tomate Purê de batata Sob.: Melancia Feijão Arroz Salada de grão de bico(cebola, tomate, cenoura e vagem) Sob.: CAQUI Feijão Arroz Batata Corada Farofa de Couve Molho à campariha Sob.: Laranja Pera	Feijão Arroz Arroz com brócolis Alpim Salada de grão de bico tomate Sob.: Abacaxi
4ª feira	Sob.: Pera Feijão Arroz Couve flor refogada Salada de batata, cenoura e lentilha	Sob.: Doce de banana Feijão Arroz Risoto de legumes (arroz, cenoura, cebola tomate, chourço verde)	Sob.: Laranja Pera Feijão Arroz Espinafra refogado Salada de cenoura e batata doce (picada e cozida)	Sob.: Melão Feijão Arroz Brócolis refogado Salada de Abóbora e Couve flor cozida	Sob.: Laranja Pera Feijão Arroz Repolho refogado (tomate e cebola) Carne de espinafre
5ª feira	Sob.: Maçã Feijão Arroz Couve flor refogada Alpim cozido	Sob.: Melancia Feijão Arroz Salada de grão de bico (cebola, pimentão, tomate)	Sob.: Banana Feijão Arroz Abobrinha ao molho suco Polenta Couve picada e refogada Sob.: Laranja Pera	Sob.: Laranja Pera Feijão Arroz Batata Corada Farofa de Couve Molho à campariha	Sob.: Abacaxi Feijão Arroz Arroz com brócolis Alpim Salada de grão de bico tomate
6ª feira	Sob.: Pera Feijão Arroz Couve flor refogada Salada de batata, cenoura e lentilha	Sob.: Doce de banana Feijão Arroz Risoto de legumes (arroz, cenoura, cebola tomate, chourço verde)	Sob.: Laranja Pera Feijão Arroz Espinafra refogado Salada de cenoura e batata doce (picada e cozida)	Sob.: Melão Feijão Arroz Brócolis refogado Salada de Abóbora e Couve flor cozida	Sob.: Laranja Pera Feijão Arroz Repolho refogado (tomate e cebola) Carne de espinafre

Maternidade Curatello Poeta - Responsável Técnico CRN 13101210
 Avenida Brasil, 1000 - Mangaratiba - RJ - CEP: 24100-000
 Estrada Isaura V. de Melo - Quando Técnico CRN 13100597
 Leticia Remalho Braga - Quando Técnico CRN 19100595
 Tânia de Oliveira e Souza - Quando Técnico CRN 19100448



CARDÁPIO 2020/2021

ALMOÇO - EDUCAÇÃO INFANTIL

Safra Tangerina: Jun/Jul/Ago - Alergia à Proteína animal (Carne bovina, Frango, Peixe e Ovo)

	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana	5ª Semana
2ª feira	Abóbora cozida (cubola e orégano) Farofa de Cenoura Betrerraba com cheiro verde Sob.: Melão Feijão Batata palha	Abobrinha refogada Salada de vagem com cenoura Sob.: Maçã Feijão Arroz	Macarrão sem ovos ao molho de tomate Betrerraba cozida com cheiro verde Duque de Abóbora e chuchu Sob.: Pera Feijão Arroz com cenoura	Tomate (cubola e orégano) Salada de inhame e cenoura cozida com cheiro verde Sob.: Maçã Feijão Arroz	Batida inglesa cozida acobalada Quibebe (abóbora) Sob.: Pera Feijão Arroz
3ª feira	Caldo do Strogonoff (feito sem proteína) Sob.: TANGERINA Feijão Arroz Inhama cozido Abobrinha ao molho branco Salada de Tomate Sob.: Banana	Chuchu e beterraba cozida com cheiro verde Purê de inhame Sob.: TANGERINA Feijão Arroz Espinafre refogado (cubola e tomate) Quibebe (abóbora) Sob.: Pera Feijão Arroz	Caldo do Strogonoff (feito sem proteína) Batata Sauté Hatala Sauté Sob.: Abacaxi Feijão Arroz Quibebe Aglio Cozido Alpini Cozido Sob.: TANGERINA Feijão Arroz	Abobrinha refogada com tomate Purê de batata Sob.: Melancia Feijão Arroz Salada de grão de bico, cubola, tomate, cenoura e vagem) Sob.: TANGERINA Feijão Arroz	Vagem cozido Salada de chuchu e beterraba com cheiro verde Sob.: TANGERINA Feijão Arroz Cozido de legumes (Batata doce, cenoura repolho e inhame) Sob.: Banana Feijão Arroz
4ª feira	Sob.: Maçã Feijão Arroz Couve refogada Alpini cozido Sob.: Maçã Feijão Arroz Couve flor refogado Selada de batata cenoura e fontifla Sob.: Pera	Salada de grão de bico (cubola, pimentão, tomate) Sob.: Melancia Feijão Arroz Risoto de legumes (arroz, cenoura, cubola tomate, cheiro verde) Sob.: Doce de banana Feijão Arroz	Abobrinha ao molho suco Couve picada e refogada Sob.: Banana Feijão Arroz Espinafre refogado Salada de cenoura e batata doce (picada e cozida) Sob.: Laranja Pera Feijão Arroz	Brocolis refogado Salada de Abóbora e Couve flor cozida Sob.: Melão Feijão Arroz	Repolho refogado (tomate e cubola) Creme de espinafre Sob.: Laranja Pera Feijão Arroz
5ª feira	Sob.: Maçã Feijão Arroz Couve refogada Alpini cozido Sob.: Maçã Feijão Arroz Couve flor refogado Selada de batata cenoura e fontifla Sob.: Pera	Salada de grão de bico (cubola, pimentão, tomate) Sob.: Melancia Feijão Arroz Risoto de legumes (arroz, cenoura, cubola tomate, cheiro verde) Sob.: Doce de banana Feijão Arroz	Abobrinha ao molho suco Couve picada e refogada Sob.: Banana Feijão Arroz Espinafre refogado Salada de cenoura e batata doce (picada e cozida) Sob.: Laranja Pera Feijão Arroz	Brocolis refogado Salada de Abóbora e Couve flor cozida Sob.: Melão Feijão Arroz	Repolho refogado (tomate e cubola) Creme de espinafre Sob.: Laranja Pera Feijão Arroz
6ª feira	Sob.: Maçã Feijão Arroz Couve flor refogado Selada de batata cenoura e fontifla Sob.: Pera	Salada de grão de bico (cubola, pimentão, tomate) Sob.: Melancia Feijão Arroz Risoto de legumes (arroz, cenoura, cubola tomate, cheiro verde) Sob.: Doce de banana Feijão Arroz	Abobrinha ao molho suco Couve picada e refogada Sob.: Banana Feijão Arroz Espinafre refogado Salada de cenoura e batata doce (picada e cozida) Sob.: Laranja Pera Feijão Arroz	Brocolis refogado Salada de Abóbora e Couve flor cozida Sob.: Melão Feijão Arroz	Repolho refogado (tomate e cubola) Creme de espinafre Sob.: Laranja Pera Feijão Arroz

Dalaine de Carvalho Rocha - Responsável Técnico - CRA 15.101218
 Ana Paula Cavero da Moraes Costa - Químico Técnica - CRN 01100327
 Dora de Fátima de Souza - Químico Técnica - CRN 01100857
 Leticia Raulinho Braga - Auxiliar Técnico - CRM 191.140.0005
 Tereza de Oliveira e Souza - Auxiliar Técnico - CRM 18190446

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, ESPORTE E LAZER



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

CARDÁPIO 2020/2021

DESJEJUM - INTEGRAL

Alergia à Proteína animal Carne bovina, Frango, Peixe e Ovo

	1º Semana	2º Semana	3º Semana	4º Semana	5º Semana
2ª feira	Mingau de maisena	Biscoito água e sal Achocolatado	Biscoito maria Leite caramelizado	Mingau de chocolate	Biscoito água e sal Leite com baunilha
3ª feira	Biscoito cream-cracker Leite caramelizado	Biscoito maisena Café com leite	Biscoito água e sal Achocolatado	Biscoito cream-cracker Café com leite	Mingau de maisena
4ª feira	Biscoito maisena Café com leite	Biscoito maria Leite com baunilha	Biscoito maisena Café com leite	Biscoito água e sal Achocolatado	Biscoito maria Café com leite
5ª feira	Biscoito água e sal Achocolatado	Biscoito cream-cracker Leite caramelizado	Mingau de cremogema	Biscoito maria Leite com baunilha	Biscoito maisena Leite caramelizado
6ª feira	Biscoito maria Leite com baunilha	Mingau de aveia	Biscoito cream-cracker Leite com baunilha	Biscoito água e sal Leite caramelizado	Biscoito cream-cracker Achocolatado

Secretaria Municipal de Educação - CEEP 1509274

Secretaria Municipal de Educação - Mangaratiba
 Rua do Comércio, 100 - Centro - Mangaratiba - RJ
 CEP: 24240-000

Felicia Ramalho Singh

Nutricionista
 CRN: 191005674

Laryssa Castro
 Nutricionista
 CRN: 20101146

Dayane Sales
 Nutricionista
 CRN: 20101146

Pauline Oliveira
 Nutricionista
 CRN: 20101146



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

CARDÁPIO 2020/2021

COLAÇÃO - INTEGRAL

Alergia à Proteína animal Carne bovina, Frango, Peixe e Ovo

	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

BOSSOMINVEL ESCOLA

Endereço do Cartão: Rua Rocha CRM:15101210

Endereço: Educação

Endereço: Rua dos Santos Vargas de Barros CRM:11100567

Endereço: Rua Cristina Ferraz de Castro CRM: 20101146

Endereço: Rua do Chivo CRM: 15100565

Endereço: Rua do Chivo CRM: 15100446

Letícia Ramalho Braga
Nutricionista
CRM: 19100565

Laryssa Castro
Nutricionista
CRM: 20101146

Thaynara Mendes
Nutricionista
CRM: 15100567

Thaynara Mendes
Nutricionista
CRM: 15100567

Thaynara Mendes
Nutricionista
CRM: 15100567



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

CARDÁPIO 2020/2021 COLAÇÃO - INTEGRAL - Safra Caqui: Mar/ Abr/ Mai - Alergia à Proteína animal Carne bovina, Frango, Peixe e Ovo

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

Responsável Técnica

Daiane de Carvalho Rocha -CRN:15101218

Quádrlo Técnica

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 -18100445

Letícia Ramalho Braga
Nutricionista
CRN: 19100565

Laryssa Castro
Nutricionista
CRN: 20101146

Quádrlo Vasques
Nutricionista
CRN: 13100567

Tamires Oliveira
Nutricionista
CRN: 18100445



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

CARDÁPIO 2020/2021 COLAÇÃO - INTEGRAL - Safra Tangerina: Jun/Jul/ Ago - Alergia à Proteína animal (Carne bovina, Frango, Peixe e Ovo)

	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

Dalaine de Carvalho Rocha - Responsável Técnico CRN 15101218
Ana Paula Corrêa de Moraes Costa - Quadro Técnico CRN 01110027
Bruna Isaura V. de Mattos - Quadro Técnico CRN 13100567
Letícia Ramalho Braga - Quadro Técnico CRN 19100565
Tamires de Oliveira e Souza - Quadro Técnico CRN 18100446

Lucyssa Castro
Nutricionista
CRN 20101146

Bruna Mesquita
Nutricionista
CRN-20100957

Tamires de Oliveira
Nutricionista
CRN 18100446

Letícia Ramalho Braga
Nutricionista
CRN: 19100565

CARDÁPIO 2020/2021

ALMOÇO - INTEGRAL

Alergia à Proteína animal (Carne bovina, Frango, Peixe e Ovo)

	1º Semana	2º Semana	3º Semana	4º Semana	5ª Semana
2ª feira	<p>Feijão Arroz</p> <p>Abóbora cozida (cebola e orégano)</p> <p>Farofa de Cenoura</p> <p>Beterraba com cheiro verde</p> <p>Sob.: Melão</p>	<p>Feijão Arroz</p> <p>Abobrinha refogada</p> <p>Salada de vagem com cenoura</p> <p>Sob.: Maçã</p>	<p>Feijão Arroz</p> <p>Macarrão sem ovos ao molho de tomate</p> <p>Beterraba cozida com cheiro verde</p> <p>Duque de Abóbora e chuchu</p> <p>Sob.: Pera</p>	<p>Feijão Arroz</p> <p>Tomate (cebola e orégano)</p> <p>Salada de inhame e cenoura cozido com cheiro verde</p> <p>Sob.: Maçã</p>	<p>Feijão Arroz</p> <p>Batata Inglesa cozida acebolada</p> <p>(Quibebe (abóbora)</p> <p>Sob.: Pera</p>
3ª feira	<p>Feijão Arroz</p> <p>Arroz Colorido (Cenoura, milho ervilha e batata palha)</p> <p>Caldo do Strogonoff (feito sem proteína)</p> <p>Sob.: Laranja Pera</p>	<p>Feijão Arroz</p> <p>Chuchu e beterraba cozida com cheiro verde</p> <p>Purê de inhame</p> <p>Sob.: Banana</p>	<p>Feijão Arroz</p> <p>Batata Soufê</p> <p>Caldo do Strogonoff (feito sem proteína)</p> <p>Sob.: Abacaxi</p>	<p>Feijão Arroz</p> <p>Beterraba cozida</p> <p>Abobrinha refogada com tomate</p> <p>Purê de batata</p> <p>Sob.: Melancia</p>	<p>Feijão Arroz</p> <p>Vagem cozido</p> <p>Salada de chuchu e beterraba com cheiro verde</p> <p>Sob.: Doce de abóbora</p>
4ª feira	<p>Feijão Arroz</p> <p>Inhame cozido</p> <p>Abobrinha ao molho branco</p> <p>Salada de Tomate</p> <p>Sob.: Banana</p>	<p>Feijão Arroz</p> <p>Espinafre refogado (cebola e tomate)</p> <p>Quibebe (abóbora)</p> <p>Sob.: Pera</p>	<p>Feijão Arroz</p> <p>Quibebe</p> <p>Agrião Cozido</p> <p>Alpim Cozido</p> <p>Sob.: Melancia</p>	<p>Feijão Arroz</p> <p>Salada de grão de bico(cebola, tomate, cenoura e vagem)</p> <p>Sob.: Mamão</p>	<p>Feijão Arroz</p> <p>Cozido de legumes (Batata doce, cenoura repolho e inhame)</p> <p>Sob.: Banana</p>
5ª feira	<p>Feijão Arroz</p> <p>Polenta</p> <p>Couve refogada</p> <p>Alpim cozido</p> <p>Sob.: Maçã</p>	<p>Feijão Arroz</p> <p>Salada de grão de bico (cebola, pimentão, tomate)</p> <p>Sob.: Melancia</p>	<p>Feijão Arroz</p> <p>Abobrinha ao molho sugo</p> <p>Polenta</p> <p>Couve picada e refogada</p> <p>Sob.: Banana</p>	<p>Feijão Arroz</p> <p>Batata Corada</p> <p>Farofa de Couve</p> <p>Molho à campanha</p> <p>Sob.: Laranja Pera</p>	<p>Feijão Arroz</p> <p>Salada de grão de bico com tomate</p> <p>Sob.: Abacaxi</p>
6ª feira	<p>Feijão Arroz</p> <p>Couve flor refogada</p> <p>Salada de batata, cenoura e lentilha</p> <p>Sob.: Pera</p>	<p>Feijão Arroz</p> <p>Risoto de legumes (arroz, cenoura, cabola tomate, cheiro verde)</p> <p>Sob.: Doce de banana</p>	<p>Feijão Arroz</p> <p>Espinafre refogado</p> <p>Salada de cenoura e batata doce (picada e cozida)</p> <p>Sob.: Laranja Pera</p>	<p>Feijão Arroz</p> <p>Broccolis refogado</p> <p>Salada de Abóbora e Couve flor cozida</p> <p>Sob.: Melão</p>	<p>Feijão Arroz</p> <p>Repolho refogado (tomate e cebola)</p> <p>Creme de espinafre</p> <p>Sob.: Laranja Pera</p>

Dalaine de Carvalho Rocha - Responsável Técnico, CRN 141014748
 Ana Paula Cerqueira Moraes Costa - Químico, Técnico, CRN1410272
 Rosângela de Fátima de Moraes - Químico, Técnico, CRN 1410287
 Tereza Maria de Moraes - Químico, Técnico, CRN 19100555
 Tereza de Oliveira - Técnica - Químico, Técnico, CRN 19100446

Almoço Integral
 12/05/2020



CARDÁPIO 2020/2021 ALMOÇO - INTEGRAL - **Safra Tangerina: Jun/Jul/Ago - Alergia à Proteína animal (Carne bovina, Frango, Peixe e Ovo)**

	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana	5ª Semana
2ª feira	Abóbora cozida (cebola e orégano) Farofa de Cenoura Beterraba com cheiro verde Sob.: Melão Feijão	Abobrinha refogada Salada de vagem com cenoura Sob.: Maça Feijão	Macarrão sem ovos ao molho de tomate Beterraba cozida com cheiro verde Duque de Abóbora e chuchu Sob.: Pera Feijão	Tomate (cebola e orégano) Salada de inhame e cenoura cozido com cheiro verde Sob.: Maça Feijão Arroz	Batata Inglesa cozida azebolada Quibes (abóbora) Sob.: Pera Feijão Arroz
3ª feira	Caldo do Stroganoff (feito sem proteína) Arroz Colorido (Cenoura, milho ervilha e batata palha) Sob.: TANGERINA Feijão	Chuchu e beterraba cozida com cheiro verde Purê de inhame Sob.: TANGERINA Feijão Arroz	Batata Soufflé Caldo do Stroganoff (feito sem proteína) Sob.: Abacaxi Feijão Arroz Quibe Agrião Cozido Alpin Cozido	Beterraba cozida Abobrinha refogada com tomate Purê de batata Sob.: Melancia Feijão Arroz Salada de grão de bico (cebola, tomate, cenoura e vagem)	Vagem cozido Salada de chuchu e beterraba com cheiro verde Sob.: TANGERINA Feijão Arroz Cozido de legumes (Batata-doce, cenoura repeto e inhame)
4ª feira	Inhame cozido Abobrinha ao molho branco Salada de Tomate Sob.: Banana Feijão Arroz Polenta Couve refogada Alpin cozido	Espinafre refogado (cebola e tomate) Quibe (abóbora) Sob.: Pera Feijão Arroz Prão Salada de grão de bico (cebola, pimentão, tomate)	Abobrinha no molho suco Couve picada e refogada Sob.: Banana Feijão	Batata Corada Farofa de Couve Molho à campari Sob.: Laranja Pera Feijão Arroz Brocolis refogado	Salada de grão de bico com tomate Sob.: Abacaxi Feijão Arroz com brócolis
5ª feira	Couve flor refogado Alpin cozido Sob.: Maça Feijão Arroz	Risoto de legumes (arroz, cenoura, cebola tomate, cheiro verde) Sob.: Doce de banana Feijão	Espinafre refogado Salada de cenoura e batata doce (picada e cozida) Sob.: Laranja Pera Arroz	Brocolis refogado Salada de Abóbora e Couve flor cozida Sob.: Melão Arroz	Repolho refogado (tomate e cebola) Creme de espinafre Sob.: Laranja Pera Feijão Arroz
6ª feira	Couve flor refogado Salada de batata, cenoura e lentilha Sob.: Pera Feijão Arroz				

Diário de Contábil Focia - Responsável Técnico CRM 15101218
 Ana Paula Correia de Moraes Costa - Quadro Técnico CRM 0110027
 Bruna Paula V. de Mattos - Quadro Técnico CRM 1900597
 Leticia Ramalho Brandão - Quadro Técnico CRM 1900597
 Tereza Regina de Souza - Quadro Técnico CRM 1900597
 Tereza de Oliveira e Souza - Quadro Técnico CRM 1910046

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, ESPORTE E LAZER



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

CARDÁPIO 2020/2021

LANCHE - INTEGRAL Alergia à Proteína animal (Carne bovina, Frango, Peixe e Ovo)

	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 água e sal Suco de abacaxi com hortelã	Bolo sem Ovos Café com leite
3ª feira	Bolo sem Ovos Café com leite	Biscoito cream-cracker Vitamina "A" (Abóbora)	Biscoito maisena Café com leite	Mingau de maisena	Biscoito cream-cracker Achocolatado
4ª feira	Biscoito cream-cracker Leite caramelizado	Mingau de chocolate	Biscoito água e sal Vitamina de Mamão	Biscoito maisena Café com leite	Biscoito maria Suco de laranja
5ª feira	Biscoito maria Suco de Melancia	Biscoito água e sal Vitamina de banana com aveia	Bolo 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 sem Ovos Café com leite	Mingau de aveia	Biscoito maria Vitamina de banana	Biscoito água e sal Café com leite

Responsável Técnica

Duliane de Carvalho Rocha - CRN:15101218

Ginardo Técnico

Bruna Isaura dos Santos Vasques de Matos - CRN:13100567

Laryssa Cristina Fernandes Filho de Castro - CRN: 20101146

Leucia Ramalho Braga - CRN :19100565

Tamires de Oliveira e Souza - CRN :18100446

Leucia Ramalho Braga
Nutricionista
CRN: 19100565

Laryssa Castro
Nutricionista
CRN: 20101146

Bruna Vasques
Nutricionista
CRN: 15101218

Duliane Rocha
Nutricionista
CRN: 15101218

Tamires Oliveira
Nutricionista
CRN: 18100446