



**CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ SINGULAR A
NOVEMBRO
2022**

MARIA ROSI MARQUES GALVÃO
 MATRÍCULA: 13.4643
 NUTRICIONISTA/SME
 CRN - n.º 3006-8ª R

Carolina Sette Barbosa Damasceno
 Departamento de Logística
 Matrícula 184455
 Gerência de Alimentação Escolar

		TERÇA 01/11		QUINTA 03/11	SEXTA 04/11
Desjejum		Leite		Leite	Chá de camomila sem açúcar
		Pão integral com queijo		Pão de forma com manteiga AF	Pão integral com queijo
Almoço		Arroz e feijão carioca		Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto
		Ensopado caipira		Strogonoff de frango	Bife de panela
		Quirera		Batata Refogada	Farofa de cenoura
		Salada de tomate		Salada de acelga	Salada de alface
		Laranja		Melão	Manga
Lanche		Banana com aveia		Suco de uva AF / Sanduíche napolitano	Vitamina de banana / Flocos de milho sem açúcar
Jantar		Risoto de frango		Canja	Sopa de feijão com legumes
	SEGUNDA 07/11	TERÇA 08/11	QUARTA 09/11	QUINTA 10/11	SEXTA 11/11 * ODP
Desjejum	Leite	Chá de camomila sem açúcar	Chá de erva doce sem açúcar	Vitamina de banana	Leite
	Pão de leite com manteiga AF	Pão de forma com queijo	Pão integral com manteiga AF	Pão de forma com queijo	Pão de leite com queijo
Almoço	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto
	Frango ensopado	Carne moída refogada	Iscas de carne	Frango assado	Barreado
	Purê de batata	Macarrão ao sugo	Brócolis refogado	Cenoura refogada	Farofa de banana
	Salada de pepino	Salada de repolho	Salada de beterraba AF	Salada de alface AF com tomate	Salada de chuchu
	Maçã	Manga	Banana AF	Laranja AF	Melancia
Lanche	Leite / Flocos de milho sem açúcar	Chá de erva doce sem açúcar / Sanduíche napolitano	Mamão com aveia	Suco de maçã AF / Sanduíche natural	Banana com aveia
Jantar	Sopa de feijão com macarrão	Sopa cabocla	Polenta com molho de frango	Sopa de aipim AF com carne	Risoto de frango



**CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ SINGULAR A
NOVEMBRO
2022**

Maria Rosi Marques Galvão
MARIA ROSI MARQUES GALVÃO
MATRÍCULA: 13.4643
NUTRICIONISTA/SME
CRN - n.º 3006-8ª R

Carolina Sette Barbosa Damasceno
Carolina Sette Barbosa Damasceno
Departamento de Logística
Matrícula 184455
Gerência de Alimentação Escolar

	RECESSO/FERIADO		QUARTA 16/11	QUINTA 17/11	SEXTA 18/11
Desjejum			Leite	Vitamina de banana	Chá de erva doce sem açúcar
			Pão integral com manteiga AF	Pão de leite com queijo	Pão de forma com manteiga AF
Almoço			Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto
			Iscas de carne com açafrão	Bife de panela	Frango à jardineira
			Batata ensopada	Creme de milho	Brócolis AF refogado
			Salada de pepino	Salada de cenoura	Salada de repolho verde AF com repolho roxo
			Laranja	Maçã	Mamão
Lanche			logurte de morango/ Flocos de milho sem açúcar	Mamão com aveia	Suco de uva AF/ Sanduíche natural
Jantar			Quirera com molho de frango	Sopa camponesa	Polenta à bolonhesa
	SEGUNDA 21/11	TERÇA 22/11	QUARTA 23/11	QUINTA 24/11	SEXTA 25/11
Desjejum	Leite	Chá de camomila sem açúcar	Vitamina de banana	Chá de erva doce sem açúcar	Leite
	Pão integral com manteiga AF	Pão de leite com queijo	Pão de forma com manteiga AF	Pão integral com queijo	Pão de forma com manteiga AF
Almoço	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto
	Strogonoff de carne	Iscas de carne	Frango ensopado	Carne moída com tomate de cheiro verde	Peito de frango à milanesa
	Purê de batata	Quirera	Batata doce refogada	Farofa de couve	Legumes sortidos
	Salada de tomate	Salada de acelga	Salada de brócolis AF	Salada de beterraba	Salada de alface AF com tomate
	Melancia	Pêssego	Manga	Mamão	Banana AF
Lanche	Banana com aveia	Chá de erva doce sem açúcar / Bolo de coco	Mamão com aveia	Leite / Flocos de milho sem açúcar	Suco de laranja AF/ Sanduíche napolitano
Jantar	Canja	Risoto de frango	Sopa de feijão com macarrão	Polenta com molho de frango	Sopa de aipim AF com carne



**CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ SINGULAR A
NOVEMBRO
2022**


MARIA ROSI MARQUES GALVÃO
MATRÍCULA: 13.4643
NUTRICIONISTA/SME
CRN - n.º 3006-8ª R


Carolina Sette Barbosa Damasceno
Departamento de Logística
Matrícula 184455
Gerência de Alimentação Escolar

	SEGUNDA 28/11	TERÇA 29/11	QUARTA 30/11
Desjejum	Leite	Chá de erva doce sem açúcar	Vitamina de banana
	Pão de leite com queijo	Pão de forma com manteiga AF	Pão de leite com queijo
Almoço	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto
	Iscas de carne à brasileira	Frango assado	Carne moída com tomate e cheiro verde
	Cenoura Refogada	Polenta	Macarrão ao sugo
	Salada de tomate	Salada de brócolis	Salada de couve-flor
	Laranja	Manga	Pêssego AF
Lanche	Banana com aveia	iogurte de morango / Flocos de milho sem açúcar	Suco de maçã AF / Sanduíche napolitano
Jantar	Quirera com molho de frango	Sopa de feijão com legumes	Sopa Camponesa