



*Milena Schardong*  
**Milena Schardong**  
 Departamento de Logística  
 Matrícula 189507 / Nutricionista SME  
 Gerência de Alimentação Escolar

*Nadia R. dos Santos Sato*  
**Nadia Rafaela dos Santos Sato**  
 Departamento de Logística  
 Matrícula 189511 / Nutricionista SME  
 Gerência de Alimentação Escolar

**CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ RISOTOLÂNDIA C**  
**DIETA DIET OUTUBRO**  
**2023**

*Juliana R. D. Guedes*  
**Juliana Rodrigues Dias Guedes**  
 Departamento de Logística  
 Matrícula 184452  
 Gerência de Alimentação Escolar

|                 | SEGUNDA 02/10                                              | TERÇA 03/10                                                       | QUARTA 04/10                                              | QUINTA 05/10                                              | SEXTA 06/10                                             |
|-----------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| <b>Desjejum</b> | Leite 190ml                                                | Leite 190ml                                                       | Chá de camomila sem açúcar 190ml                          | Leite com canela 190ml                                    | Chá de erva doce sem açúcar 190ml                       |
|                 | PÃO INTEGRAL com manteiga 8g                               | PÃO INTEGRAL com queijo 10g                                       | Bolo de banana com aveia 60g                              | PÃO INTEGRAL com manteiga 8g                              | Muffin de maçã com uva passa 60g                        |
| <b>Almoço</b>   | ARROZ INTEGRAL e feijão preto 100g                         | ARROZ INTEGRAL e feijão carioca 100g                              | ARROZ INTEGRAL e feijão preto 100g                        | ARROZ INTEGRAL e feijão carioca 100g                      | ARROZ INTEGRAL e feijão preto 100g                      |
|                 | ISCAS DE FRANGO GRELHADAS                                  | Almôndegas com molho 3un.                                         | Frango à parmegiana 70g                                   | Carne moída à camponesa 70g                               | Isclas de frango grelhadas com açafrão 60g              |
|                 | Quibebe 50g                                                | COUVE REFOGADA                                                    | JARDINEIRA DE LEGUMES                                     | JARDINEIRA DE LEGUMES                                     | Abobrinha refogada 50g                                  |
|                 | Salada de alface 25g                                       | Salada de chuchu 25g                                              | Salada de tomate 40g                                      | Salada de brócolis 30g                                    | Salada de beterraba 35g                                 |
|                 | Maçã                                                       | Mamão                                                             | Melancia                                                  | Manga                                                     | Mamão                                                   |
| <b>Lanche</b>   | Vitamina de banana 180ml /Flocos de milho sem açúcar 20g   | Chá de maçã sem açúcar 190ml/ PÃO INTEGRAL com carne moída        | Mingau de aveia 200g/ Maçã                                | CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR/SANDUICHE NAPOLITANO INTEGRAL | Vitamina de manga 180ml /Flocos de milho sem açúcar 20g |
| <b>Jantar</b>   | ARROZ CARRETEIRO INTEGRAL                                  | Quirera com molho de frango - jantar 200g                         | Sopa de feijão com legumes 180g                           | Macarrão ao molho de frango e legumes 200g                | Sopa de carne, batata e brócolis                        |
|                 | SEGUNDA 09/10                                              | TERÇA 10/10                                                       | QUARTA 11/10                                              | QUINTA 11/10                                              | SEXTA 13/10                                             |
| <b>Desjejum</b> | Leite 190ml                                                | Leite 190ml                                                       | Leite 190ml                                               |                                                           |                                                         |
|                 | PÃO INTEGRAL com manteiga 8g                               | Pão integral com queijo 20g                                       | PÃO INTEGRAL com manteiga 8g                              |                                                           |                                                         |
| <b>Almoço</b>   | ARROZ INTEGRAL e feijão preto 100g                         | ARROZ INTEGRAL e feijão preto 100g                                | ARROZ INTEGRAL e feijão carioca 100g                      |                                                           |                                                         |
|                 | ISCAS DE CARNE                                             | ISCAS DE FRANGO GRELHADAS                                         | Barreado 70g                                              |                                                           |                                                         |
|                 | LEGUMES REFOGADOS                                          | COUVE FLOR REFOGADA                                               | ABOBRINHA COLORIDA                                        |                                                           |                                                         |
|                 | Salada de alface 25g                                       | Salada de tomate com pepino 45g                                   | Salada de brócolis 30g                                    |                                                           |                                                         |
|                 | Maçã                                                       | LARANJA                                                           | Melancia                                                  |                                                           |                                                         |
| <b>Lanche</b>   | CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR / Bolo de banana com aveia 60g | IOGURTE DE MORANGO DESNATADO DIET/ Flocos de milho sem açúcar 20g | CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR/ Muffin de maçã com uva passas |                                                           |                                                         |
| <b>Jantar</b>   | Macarrão à bolonhesa                                       | Madalena de carne 170g                                            | RISOTO INTEGRAL DE FRANGO                                 |                                                           |                                                         |



*Milena Schardong*  
**Milena Schardong**  
 Departamento de Logística  
 Matrícula 189507 / Nutricionista SME  
 Gerência de Alimentação Escolar

*Nadia R. dos Santos Sato*  
**Nadia Rafaela dos Santos Sato**  
 Departamento de Logística  
 Matrícula 189511 / Nutricionista SME  
 Gerência de Alimentação Escolar

**CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ RISOTOLÂNDIA C**  
**DIETA DIET OUTUBRO**  
**2023**

*Juliana R. D. Guedes*  
**Juliana Rodrigues Dias Guedes**  
 Departamento de Logística  
 Matrícula 184452  
 Gerência de Alimentação Escolar

|                 | SEGUNDA 16/10                                            | TERÇA 17/10                                             | QUARTA 18/10                                                       | QUINTA 19/10                                           | SEXTA 20/10                                           |
|-----------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| <b>Desjejum</b> | Leite 190ml                                              | Leite com canela 190ml                                  | Chá de camomila sem açúcar 190ml                                   | Leite 190ml                                            | Chá de erva doce sem açúcar 190ml                     |
|                 | PÃO INTEGRAL com manteiga 8g                             | PÃO INTEGRAL com queijo 10g                             | Bolo de banana com aveia 60g                                       | PÃO INTEGRAL com manteiga 8g                           | Muffin de maçã com uva passa 60g                      |
| <b>Almoço</b>   | ARROZ INTEGRAL e feijão preto 100g                       | ARROZ INTEGRAL e feijão carioca 100g                    | ARROZ INTEGRAL e feijão preto 100g                                 | ARROZ INTEGRAL e feijão carioca 100g                   | ARROZ INTEGRAL e feijão preto 100g                    |
|                 | Iscas de frango grelhadas 60g                            | Bife de panela 70g                                      | Frango assado 50g                                                  | Iscas de carne 45g                                     | Frango napolitano 70g                                 |
|                 | Abobrinha colorida 50g                                   | Chuchu refogado 50g                                     | Brócolis refogado 50g                                              | COUVE FLOR REFOGADA                                    | Jardineira de legumes 50g                             |
|                 | Salada de cenoura 25g                                    | Salada de beterraba 35g                                 | Salada de tomate 40g                                               | Salada de alface 25g                                   | Salada de pepino 35g                                  |
|                 | Banana                                                   | Mamão                                                   | LARANJA                                                            | Maçã                                                   | Laranja                                               |
| <b>Lanche</b>   | CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR/PÃO INTEGRAL com carne moída | Batida de maçã 180ml / Flocos de milho sem açúcar 20g   | Mingau de aveia 200g/ Banana                                       | CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR/ SANDUÍCHE NATURAL INTEGRAL | Creme de morango 100g/ Flocos de milho sem açúcar 20g |
| <b>Jantar</b>   | Polenta à bolonhesa - jantar 200g                        | Canja 200g                                              | Cozido de aipim com carne 170g                                     | Quirera com molho de frango - jantar 200g              | Sopa creme de batata salsa 200g                       |
|                 | SEGUNDA 23/10                                            | TERÇA 24/10                                             | QUARTA 25/10                                                       | QUINTA 26/10                                           | SEXTA 27/10                                           |
| <b>Desjejum</b> | Leite 190ml                                              | Chá de camomila sem açúcar 190ml                        | Leite com canela 190ml                                             | Leite 190ml                                            | Leite 190ml                                           |
|                 | PÃO INTEGRAL com manteiga 8g                             | PÃO INTEGRAL com queijo 20g                             | Muffin de maçã com uva passa 60g                                   | PÃO INTEGRAL com manteiga 8g                           | PÃO INTEGRAL com queijo 20g                           |
| <b>Almoço</b>   | ARROZ INTEGRAL e feijão preto 100g                       | ARROZ INTEGRAL e feijão carioca 100g                    | ARROZ INTEGRAL e feijão preto 100g                                 | ARROZ INTEGRAL e feijão carioca 100g                   | ARROZ INTEGRAL e feijão preto 100g                    |
|                 | Frango ensopado 70g                                      | Carne moída refogada 50g                                | ISCAS DE FRANGO GRELHADAS                                          | Picadinho de carne 70g                                 | ISCAS DE FRANGO GRELHADAS                             |
|                 | ABOBRINHA REFOGADA                                       | CHUCHU REFOGADO                                         | JARDINEIRA DE LEGUMES                                              | Legumes sortidos 50g                                   | Beterraba cozida 50g                                  |
|                 | Salada de vagem 30g                                      | Salada de repolho com tomate 30g                        | Salada de alface 25g                                               | Salada de cenoura 25g                                  | Salada de acelga 20g                                  |
|                 | Laranja                                                  | Manga                                                   | Melancia                                                           | Manga                                                  | Banana                                                |
| <b>Lanche</b>   | Vitamina de manga 180ml / Flocos de milho sem açúcar 20g | Banana com aveia em flocos finos 20g                    | IOGURTE DE MORANGO DESNATADO DDIET/ Flocos de milho sem açúcar 20g | CHÁ DE MAÇA SEM AÇÚCAR/MUFFIN DE MAÇA COM UVA PASSAS   | Mingau de aveia 200g/ Maçã                            |
| <b>Jantar</b>   | Sopa de feijão com macarrão 180g                         | CHÁ DE MAÇA SEM AÇÚCAR/PÃO INTEGRAL com iscas de frango | Sopa de lentilha com carne 180g                                    | RISOTO INTEGRAL DE FRANGO                              | Madalena de carne 170g                                |



*Milena Schardong*  
**Milena Schardong**  
Departamento de Logística  
Matrícula 189507 / Nutricionista SME  
Gerência de Alimentação Escolar

*Nadia R. dos Santos Sato*  
**Nadia Rafaela dos Santos Sato**  
Departamento de Logística  
Matrícula 189511 / Nutricionista SME  
Gerência de Alimentação Escolar

**CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ RISOTOLÂNDIA C**  
**DIETA DIET OUTUBRO**  
**2023**

*Juliana R. D. Guedes*  
**Juliana Rodrigues Dias Guedes**  
Departamento de Logística  
Matrícula 184452  
Gerência de Alimentação Escolar

|          | SEGUNDA 30/10                             | TERÇA 31/10                                              |  |
|----------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--|
| Desjejum | Leite 190ml                               | Chá de camomila sem açúcar 190ml                         |  |
|          | PÃO INTEGRAL com queijo 20g               | Bolo de banana com aveia 60g                             |  |
| Almoço   | ARROZ INTEGRAL e feijão preto 100g        | ARROZ INTEGRAL e feijão carioca 100g                     |  |
|          | Carne moída com tomate e cheiro verde 50g | Frango napolitano 70g                                    |  |
|          | CENOURA REFOGADA                          | LEGUMES SORTIDOS                                         |  |
|          | Salada de alface 25g                      | Salada de pepino 35g                                     |  |
|          | Maçã                                      | Melancia                                                 |  |
| Lanche   | Mamão com aveia em flocos finos 20g       | CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR/SANDUICHE NAPOLITANO INTEGRAL |  |
| Jantar   | Cozido de aipim com carne 170g            | ARROZ CARRETEIRO INTEGRAL                                |  |