



CARDÁPIO MATERNAL I (1 ano e 7 meses - 2 anos e 11 meses) RISOTOLÂNDIA F
SEM LEITE, GLÚTEN, SOJA, MELANCIA E UVA
2023

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

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

***O MACARRÃO DEVE SER SEM GLÚTEN**
LER O RÓTULO DOS ALIMENTOS: NENHUM ALIMENTO DEVE CONTER GLÚTEN
ATENÇÃO: TODOS OS UTENSÍLIOS UTILIZADOS PARA A PREPARAÇÃO DOS
ALIMENTOS DA CRIANÇA DEVEM SER SEPARADOS, IDENTIFICADOS E HIGIENIZADOS
SEPARADAMENTE. USAR ESPONJA SEPARADA.

					SEXTA 01/12
Desjejum					SUCO DE LARANJA 200ML
Colação					PÃO SEM LEITE E GLÚTEN COM PATÊ DE GRÃO DE BICO
					MANGA
					ARROZ 95G E FEIJÃO PRETO 100G
Almoço					CARNE MOÍDA COM MOLHO 50G
					JARDINEIRA DE LEGUMES 50G
					SALADA DE REPOLHO COM TOMATE 30G
					MAÇÃ
Lanche					VITAMINA DE BANANA COM LEITE DE COCO/ MAÇÃ
Jantar					POLENTA COM MOLHO DE FRANGO 200G
	SEGUNDA 04/12	TERÇA 05/12	QUARTA 06/12	QUINTA 07/12	SEXTA 08/12
Desjejum	LEITE DE COCO	SUCO DE MAÇÃ 200ML	VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE COCO	LEITE DE COCO	SUCO DE UVA 200ML
	PÃO SEM LEITE E GLÚTEN COM MANTEIGA DE COCO	PÃO SEM LEITE E GLÚTEN COM PATÊ DE GRÃO DE BICO	PÃO SEM LEITE E GLÚTEN COM PATÊ DE GRÃO DE BICO	PÃO SEM LEITE E GLÚTEN COM MANTEIGA DE COCO	BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM GLÚTEN
Colação	PÊSSEGO	BANANA	MAÇÃ	MELÃO	MAÇÃ
	ARROZ 95G E FEIJÃO PRETO 100G	ARROZ 95G E FEIJÃO CARIOCA 100G	ARROZ 95G E FEIJÃO PRETO 100G	ARROZ 95G E FEIJÃO CARIOCA 100G	ARROZ 95G E FEIJÃO PRETO 100G
Almoço	CARNE MOÍDA REFOGADA	FRANGO À CAMPONESA 70G	CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 50G	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS	BARREADO 70G
	QUIBEBE 50G	FAROFA DE COUVE 20G	QUIRERA	BATATA DOCE REFOGADA 50G	FAROFA DE BANANA 20G
	SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G	SALADA DE BRÓCOLIS COM COUVE-FLORES 20G	SALADA DE VAGEM 30G	SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 30G	SALADA DE ALFACE
	MELÃO	MAÇÃ	PUDIM DE UVA	PÊSSEGO	LARANJA
Lanche	SUCO DE LARANJA 200 ML /BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM GLÚTEN	CREME DE MORANGO COM LEITE DE COCO / BANANA	MAMÃO / AVEIA EM FLOCOS FINOS SEM GLÚTEN	SUCO DE MAÇÃ 200ML/ PÃO SEM LEITE E GLÚTEN COM PATÊ DE CENOURA	VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE COCO / FLOCOS DE ARROZ SEM GLÚTEN
Jantar	RISOTO DE FRANGO - JANTAR 200G	SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO SEM OVOS E GLÚTEN	QUIRERA AO MOLHO DE FRANGO - JANTAR 200G	MACARRÃO SEM GLÚTEN À BOLONHESA - JANTAR	POLENTA À BOLONHESA - JANTAR



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

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

CARDÁPIO MATERNAL I (1 ano e 7 meses - 2anos e 11 meses) RISOTOLÂNDIA F
SEM LEITE, GLÚTEN, SOJA, MELANCIA E UVA
DEZEMBRO
2023

***O MACARRÃO DEVE SER SEM GLÚTEN**
LER O RÓTULO DOS ALIMENTOS: NENHUM ALIMENTO DEVE CONTER GLÚTEN
ATENÇÃO: TODOS OS UTENSÍLIOS UTILIZADOS PARA A PREPARAÇÃO DOS
ALIMENTOS DA CRIANÇA DEVEM SER SEPARADOS, IDENTIFICADOS E HIGIENIZADOS
SEPARADAMENTE. USAR ESPONJA SEPARADA.

	SEGUNDA 11/12	TERÇA 12/12	QUARTA 13/12	QUINTA 14/12	SEXTA 15/12
Desjejum	LEITE DE COCO	VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE COCO	SUCO DE LARANJA 200ML	VITAMINA DE BANANA COM LEITE DE COCO	LEITE DE COCO
	PÃO SEM LEITE E GLÚTEN COM MANTEIGA DE COCO 8G	PÃO SEM LEITE E GLÚTEN COM PATÊ DE GRÃO DE BICO	BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM GLÚTEN	PÃO SEM LEITE E GLÚTEN COM PATÊ DE GRÃO DE BICO	PÃO SEM LEITE E GLÚTEN COM MANTEIGA DE COCO 8G
Colação	MAÇÃ	MAÇÃ	BANANA	MELÃO	BANANA
Almoço	ARROZ 95G E FEIJÃO CARIOCA 100G	ARROZ 95G E FEIJÃO PRETO 100G	ARROZ 95G E FEIJÃO CARIOCA 100G	ARROZ 95G E FEIJÃO PRETO 100G	ARROZ 95G E FEIJÃO CARIOCA 100G
	FRANGO ASSADO 50G	PICADINHO DE CARNE 70G	BIFE DE PANELA (60G DE CARNE E 10G DE MOLHO)	CARNE MOÍDA À CAMPONESA (50G DE CARNE E 20G DE MOLHO)	ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 60G
	PURÊ DE BATATA SEM LEITE	QUIRERA - ALMOÇO 60G	BETERRABA COZIDA 50G	POLENTA - ALMOÇO 100G	CENOURA REFOGADA 50G
	SALADA DE ACELGA COM CENOURA 30G	SALADA DE REPOLHO COM TOMATE 30G	SALADA DE ALFACE 25G	SALADA DE TOMATE COM PEPINO 40G	SALADA DE ACELGA 20G
	MELÃO	MAMÃO	PÊSSEGO	MAÇÃ	MANGA
Lanche	VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE COCO/ BANANA	BANANA / AVEIA EM FLOCOS FINOS SEM GLÚTEN	LEITE DE COCO / PÃO SEM LEITE E GLÚTEN COM PATÊ DE CENOURA	MAMÃO / FLOCOS DE ARROZ SEM GLÚTEN	SUCO DE UVA 200ML/ BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM GLÚTEN
Jantar	ARROZ CARRETEIRO 180G	MACARRÃO SEM GLÚTEN AO MOLHO DE FRANGO E LEGUMES	ESCONDIDINHO DE FRANGO 170G	CANJA 200G	COZIDO DE AIPIM 170G
	SEGUNDA 18/12	TERÇA 19/12	QUARTA 20/12	QUINTA 21/12	SEXTA 22/12
Desjejum	VITAMINA DE BANANA COM LEITE DE COCO	SUCO DE UVA 200ML	LEITE DE COCO	SUCO DE LARANJA 200ML	LEITE DE COCO
	PÃO SEM LEITE E GLÚTEN COM PATÊ DE GRÃO DE BICO	BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM GLÚTEN	PÃO SEM LEITE E GLÚTEN COM MANTEIGA DE COCO 20G	PÃO SEM LEITE E GLÚTEN PATÊ DE GRÃO DE BICO	PÃO SEM LEITE E GLÚTEN COM MANTEIGA DE COCO
Colação	MAÇÃ	MAÇÃ	PÊSSEGO	MELÃO	MAMÃO
Almoço	ARROZ 95G E FEIJÃO CARIOCA 100G	ARROZ 95G E FEIJÃO PRETO 100G	ARROZ 95G E FEIJÃO CARIOCA 100G	ARROZ 95G E FEIJÃO PRETO 100G	ARROZ 95G E FEIJÃO CARIOCA 100G
	ISCAS DE CARNE À BRASILEIRA 60G	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS	POSTA ASSADA COM MOLHO (50G DE CARNE E 20G DE MOLHO)	ISCAS DE CARNE	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS
	ABOBRINHA REFOGADA 50G	MACARRÃO SEM GLÚTEN AO SUGO	CENOURA COM BRÓCOLIS REFOGADOS 50G	LEGUMES REFOGADOS 40G	PURÊ DE BATATA SEM LEITE
	SALADA DE BETERRABA 35G	SALADA DE VAGEM COM CENOURA 30G	SALADA DE ABOBRINHA 30G	SALADA DE TOMATE 40G	SALADA DE ALFACE 25G
	PÊSSEGO	BANANA	MAÇÃ	LARANJA	MAÇÃ
Lanche	MAMÃO / FLOCOS DE ARROZ SEM GLÚTEN	VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE COCO/ BANANA	SUCO DE MAÇÃ 200ML/ PÃO SEM LEITE E GLÚTEN COM CARNE MOÍDA	BANANA / AVEIA EM FLOCOS FINOS SEM GLÚTEN	SUCO DE UVA 200 ML/BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM GLÚTEN
Jantar	QUIRERA AO MOLHO DE FRANGO - JANTAR 200G	ARROZ CARRETEIRO 180G	POLENTA COM MOLHO DE FRANGO 200G	MADALENA DE CARNE 170G	MACARRÃO SEM GLÚTEN À BOLONHESA - JANTAR