



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

CARDÁPIO MATERNAL I (1 ano e 7 meses - 2anos e 11 meses) RISOTOLÂNDIA C
SUPLEMENTO ALIMENTAR 2 DEZEMBRO
2023

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

					SEXTA 01/12
Desjejum					Suco de laranja 200ml / LEITE + SUPLEMENTO NUTRICIONAL
Colação					Pão integral com queijo 20g
Almoço					Manga
					Arroz 95g e feijão preto 100g
					Carne moída com molho 50g
					Jardineira de legumes 50g
Lanche					Salada de repolho com tomate 30g
					Melancia
					Vitamina de banana 180 ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g / LEITE + SUPLEMENTO NUTRICIONAL
Jantar					Polenta com molho de frango 200g / LEITE + SUPLEMENTO NUTRICIONAL
	SEGUNDA 04/12	TERÇA 05/12	QUARTA 06/12	QUINTA 07/12	SEXTA 08/12
Desjejum	Leite 190ml + SUPLEMENTO NUTRICIONAL	Suco de maçã 200ml / LEITE + SUPLEMENTO NUTRICIONAL	Vitamina de morango 180ml / LEITE + SUPLEMENTO NUTRICIONAL	Leite 190ml + SUPLEMENTO NUTRICIONAL	Suco de uva 200ml / LEITE + SUPLEMENTO NUTRICIONAL
Colação	Pão de leite com manteiga 8g Pêssego	Pão de forma com queijo 20g Banana	Pão integral com queijo 20g Melancia	Pão de forma com manteiga 8g Melão	Bolo de banana com aveia 60g Maçã
Almoço	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
	Bolinho de carne 60g	Frango à camponesa 70g	Carne moída com tomate e cheiro verde 50g	Strogonoff de frango 70g	Barreado 70g
	Quibebe 50g	Farofa de couve 20g	Creme de aipim 70g	Batata doce refogada 50g	Farofa de banana 20g
	Salada de tomate com pepino 45g	Salada de brócolis com couve-flor 20g	Salada de vagem 30g	Salada de repolho verde com repolho roxo 30g	Salada de alface
Lanche	Melão	Maçã	Pudim de uva	Pêssego	Laranja
Jantar	Suco de laranja 200 ml /Muffin de maçã com uva passa 60g / LEITE + SUPLEMENTO NUTRICIONAL	Creme de morango 100g / Flocos de milho sem açúcar 20g / LEITE + SUPLEMENTO NUTRICIONAL	Mamão / Aveia em flocos finos 20g / LEITE + SUPLEMENTO NUTRICIONAL	Suco de maçã 200ml/ Sanduíche natural / LEITE + SUPLEMENTO NUTRICIONAL	Vitamina de manga 180ml / Flocos de arroz 10g / LEITE + SUPLEMENTO NUTRICIONAL
	Risoto de frango - jantar 200g / LEITE + SUPLEMENTO NUTRICIONAL	Sopa de feijão com macarrão 180g / LEITE + SUPLEMENTO NUTRICIONAL	Quirera ao molho de frango - jantar 200g / LEITE + SUPLEMENTO NUTRICIONAL	Macarrão a bolonhesa - jantar 200g / LEITE + SUPLEMENTO NUTRICIONAL	Polenta com almôndegas ao molho 150g / LEITE + SUPLEMENTO NUTRICIONAL



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

CARDÁPIO MATERNAL I (1 ano e 7 meses - 2anos e 11 meses) RISOTOLÂNDIA C
SUPLEMENTO ALIMENTAR 2 DEZEMBRO
2023

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

	SEGUNDA 11/12	TERÇA 12/12	QUARTA 13/12	QUINTA 14/12	SEXTA 15/12
Desjejum	Leite 190ml + SUPLEMENTO NUTRICIONAL	Vitamina de manga 180ml / LEITE + SUPLEMENTO NUTRICIONAL	Suco de laranja 200ml / LEITE + SUPLEMENTO NUTRICIONAL	Vitamina de banana 180ml / LEITE + SUPLEMENTO NUTRICIONAL	Leite 190ml + SUPLEMENTO NUTRICIONAL
	Pão de forma com manteiga 8g	Pão de leite com queijo 20g	Muffin de maçã com uva passa 60g	Pão integral com queijo 20g	Pão de forma com manteiga 8g
Colação	Melancia	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 60g	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 180ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g / LEITE + SUPLEMENTO NUTRICIONAL	Banana / Aveia em flocos finos 20g / LEITE + SUPLEMENTO NUTRICIONAL	Leite 190ml / Sanduíche napolitano / LEITE + SUPLEMENTO NUTRICIONAL	Mamão / Flocos de arroz 10g / LEITE + SUPLEMENTO NUTRICIONAL	Suco de uva 200ml/ Bolo de banana com aveia 60g / LEITE + SUPLEMENTO NUTRICIONAL
Jantar	Arroz carreteiro 180g / LEITE + SUPLEMENTO NUTRICIONAL	Macarrão com molho de frango e legumes 200g / LEITE + SUPLEMENTO NUTRICIONAL	Escondidinho de frango 170g / LEITE + SUPLEMENTO NUTRICIONAL	Canja 200g / LEITE + SUPLEMENTO NUTRICIONAL	Cozido de apim 170g / LEITE + SUPLEMENTO NUTRICIONAL
	SEGUNDA 18/12	TERÇA 19/12	QUARTA 20/12	QUINTA 21/12	SEXTA 22/12
Desjejum	Vitamina de banana 180ml / LEITE + SUPLEMENTO NUTRICIONAL	Suco de uva 200ml / LEITE + SUPLEMENTO NUTRICIONAL	Leite 190ml + SUPLEMENTO NUTRICIONAL	Suco de laranja 200ml / LEITE + SUPLEMENTO NUTRICIONAL	Leite 190ml + SUPLEMENTO NUTRICIONAL
	Pão de leite com queijo 20g	Muffin de maçã com uva passa 60g	Pão integral com manteiga 20g	Pão de forma com queijo 8g	Pão de leite com manteiga 8g
Colação	Melancia	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	Frango napolitano 70g	Posta assada com molho (50g de carne e 20g de molho)	Strogonoff de carne 70g	Peito de frango à milanesa 50g
	Abobrinha refogada 50g	Macarrão ao alho e óleo 65g	Cenoura com brócolis refogados 50g	Legumes refogados 40g	Purê de batata 60g
	Salada de beterraba 35g	Salada de vagem com cenoura 30g	Salada de abobrinha 30g	Salada de tomate 40g	Salada de alface 25g
	Pêssego	Banana	Melancia	Laranja	Melancia
Lanche	Mamão / Flocos de arroz 10g / LEITE + SUPLEMENTO NUTRICIONAL	Vitamina de morango 180ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g / LEITE + SUPLEMENTO NUTRICIONAL	Suco de maçã 200ml/ Pão de leite com carne moída / LEITE + SUPLEMENTO NUTRICIONAL	Banana / Aveia em flocos finos 20g / LEITE + SUPLEMENTO NUTRICIONAL	Suco de uva 200 ml/Bolo de banana com aveia 60g / LEITE + SUPLEMENTO NUTRICIONAL
Jantar	Quirera ao molho de frango - jantar 200g / LEITE + SUPLEMENTO NUTRICIONAL	Arroz carreteiro 180g / LEITE + SUPLEMENTO NUTRICIONAL	Polenta com molho de frango 200g / LEITE + SUPLEMENTO NUTRICIONAL	Madalena de carne 170g / LEITE + SUPLEMENTO NUTRICIONAL	Macarrão à bolonhesa - jantar 200g / LEITE + SUPLEMENTO NUTRICIONAL