



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 I (1 ano e 7 meses - 2anos e 11 meses) RISOTOLÂNDIA F
SEM LEITE E CONSTIPAÇÃO DEZEMBRO
2023

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
Colação					PÃO SEM LEITE com PATÊ DE CENOURA
					Manga
Almoço					ARROZ INTEGRAL e feijão preto 100g
					Carne moída com molho 50g
					Jardineira de legumes 50g
					Salada de repolho com tomate 30g
					Melancia
Lanche					VITAMINA DE BANANA COM LEITE DE SOJA 180ML/ Flocos de milho sem açúcar 20g
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 SOJA 190ML	SUCO DE LARANJA 200ml	VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 180ML	LEITE DE SOJA 190ML	Suco de uva 200ml
	PÃO SEM LEITE com MANTEIGA DE COCO	PÃO SEM LEITE com PATÊ DE GRÃO DE BICO	PÃO SEM LEITE com PATÊ DE CENOURA	PÃO SEM LEITE com MANTEIGA DE COCO	Bolo de banana com aveia 60g
Colação	Pêssego	MAMÃO	Melancia	Melão	MAMÃO
	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
Almoço	Bolinho de carne 60g	Frango à camponesa 70g	Carne moída com tomate e cheiro verde 50g	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS	Barreado 70g
	Quibebe 50g	Farofa de couve 20g	CHUCHU REFOGADO	COUVE FLOR REFOGADA	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
	Melão	LARANJA	MAMÃO	Pêssego	Laranja
Lanche	Suco de laranja 200 ml /BOLO DE BANANA COM AVEIA	CREME DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 100G / Flocos de milho sem açúcar 20g	Mamão / Aveia em flocos finos 20g	SUCO DE LARANJA 200ml/ PÃO SEM LEITE COM PATÊ DE GRÃO DE BICO	VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA 180ML / Flocos de arroz 10g
Jantar	Risoto de frango - jantar 200g	Sopa de feijão com macarrão 180g	Quirera ao molho de frango - jantar 200g	Macarrão a bolonhesa - jantar 200g	Polenta com almôndegas ao molho 150g



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 I (1 ano e 7 meses - 2anos e 11 meses) RISOTOLÂNDIA F
SEM LEITE E CONSTIPAÇÃO DEZEMBRO
2023

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 DE SOJA 190ML	VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA 180ML	Suco de laranja 200ml	VITAMINA DE BANANA COM LEITE DE SOJA 180ML	LEITE DE SOJA 190ML
	PÃO SEM LEITE com MANTEIGA DE COCO	PÃO SEM LEITE com PATÊ DE CENOURA	BOLO DE BANANA COM AVEIA 60g	PÃO SEM LEITE com PATÊ DE GRÃO DE BICO	PÃO SEM LEITE com MANTEIGA DE COCO
Colação	Melancia	LARANJA	MELÃO	Melão	MAMÃO
Almoço	ARROZ INTEGRAL e feijão carioca 100g	ARROZ INTEGRAL e feijão preto 100g	ARROZ INTEGRAL e feijão carioca 100g	ARROZ INTEGRAL e feijão preto 100g	ARROZ INTEGRAL 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
	CHUCHU REFOGADO	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	LARANJA	Manga
Lanche	VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 180ML/ Flocos de milho sem açúcar 20g	MANGA / Aveia em flocos finos 20g	LEITE DE SOJA 190ML / PÃO SEM LEITE COM PATÊ DE GRÃO DE BICO	Mamão / Flocos de arroz 10g	Suco de uva 200ml/ Bolo de banana com aveia 60g
Jantar	ARROZ CARRETEIRO INTEGRAL	Macarrão com molho de frango e legumes 200g	MADALENA DE CARNE SEM LEITE	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 SOJA 180ML	Suco de uva 200ml	LEITE DE SOJA 190ML	Suco de laranja 200ml	LEITE DE SOJA 190ML
	PÃO SEM LEITE com PATÊ DE CENOURA	BOLO DE BANANA COM AVEIA 60g	PÃO SEM LEITE com manteiga 20g	PÃO SEM LEITE com queijo 8g	PÃO SEM LEITE com MANTEIGA DE COCO
Colação	Melancia	MAMÃO	Pêssego	Melão	Mamão
Almoço	ARROZ INTEGRAL e feijão carioca 100g	ARROZ INTEGRAL e feijão preto 100g	ARROZ INTEGRAL e feijão carioca 100g	ARROZ INTEGRAL e feijão preto 100g	ARROZ INTEGRAL 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	Peito de frango à milanesa 50g
	Abobrinha refogada 50g	Macarrão ao alho e óleo 65g	Cenoura com brócolis refogados 50g	Legumes refogados 40g	ABORBINHA REFOGADA
	Salada de beterraba 35g	Salada de vagem com cenoura 30g	Salada de abobrinha 30g	Salada de tomate 40g	Salada de alface 25g
	Pêssego	MELÃO	Melancia	Laranja	Melancia
Lanche	Mamão / Flocos de arroz 10g	VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 180ML/ Flocos de milho sem açúcar 20g	SUCO DE LARANJA 200ml/ PÃO SEM LEITE com carne moída	MAMÃO / Aveia em flocos finos 20g	Suco de uva 200 ml/Bolo de banana com aveia 60g
Jantar	Quirera ao molho de frango - jantar 200g	ARROZ CARRETEIRO INTEGRAL	Polenta com molho de frango 200g	MADALENA DE CARNE SEM LEITE	Macarrão à bolonhesa - jantar 200g