



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 F
SEM MAMÃO 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 |
| Colação | | | | | Pão integral com queijo 20g |
| Almoço | | | | | Manga |
| | | | | | Arroz 95g e feijão preto 100g |
| | | | | | Carne moída com molho 50g |
| | | | | | Jardineira de legumes 50g |
| | | | | | Salada de repolho com tomate 30g |
| Lanche | | | | | Melancia |
| Jantar | | | | | Vitamina de banana 180 ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g |
| | | | | | Polenta com molho de frango 200g |
| | SEGUNDA 04/12 | TERÇA 05/12 | QUARTA 06/12 | QUINTA 07/12 | SEXTA 08/12 |
| Desjejum | Leite 190ml | Suco de maçã 200ml | Vitamina de morango 180ml | Leite 190ml | Suco de uva 200ml |
| | Pão de leite com manteiga 8g | Pão de forma com queijo 20g | Pão integral com queijo 20g | Pão de forma com manteiga 8g | Bolo de banana com aveia 60g |
| Colação | Pêssego | Banana | Melancia | Melão | 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 |
| | Melão | Maçã | Pudim de uva | Pêssego | Laranja |
| Lanche | Suco de laranja 200 ml /Muffin de maçã com uva passa 60g | Creme de morango 100g / Flocos de milho sem açúcar 20g | MANGA / Aveia em flocos finos 20g | Suco de maçã 200ml/ Sanduíche natural | Vitamina de manga 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

CARDÁPIO MATERNAL I (1 ano e 7 meses - 2anos e 11 meses) RISOTOLÂNDIA F
SEM MAMÃO 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 | Vitamina de manga 180ml | Suco de laranja 200ml | Vitamina de banana 180ml | Leite 190ml |
| | 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 | MANGA | Pêssego | Maçã | Manga |
| Lanche | Vitamina de morango 180ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g | Banana / Aveia em flocos finos 20g | Leite 190ml / Sanduíche napolitano | BANANA / Flocos de arroz 10g | Suco de uva 200ml/ Bolo de banana com aveia 60g |
| Jantar | Arroz carreteiro 180g | Macarrão com molho de frango e legumes 200g | 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 180ml | Suco de uva 200ml | Leite 190ml | Suco de laranja 200ml | Leite 190ml |
| | 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 | LARANJA |
| 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 | MANGA / Flocos de arroz 10g | Vitamina de morango 180ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g | Suco de maçã 200ml/ Pão de leite com carne moída | Banana / 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 180g | Polenta com molho de frango 200g | Madalena de carne 170g | Macarrão à bolonhesa - jantar 200g |