



*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) SINGULAR A**  
**SELETIVIDADE ALIMENTAR 31 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

|                 |                                                     |                                                            |                                                          |                                              | <b>SEXTA 01/12</b>                                        |
|-----------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| <b>Desjejum</b> |                                                     |                                                            |                                                          |                                              | Suco de laranja 200ml                                     |
| <b>Colação</b>  |                                                     |                                                            |                                                          |                                              | PÃO INTEGRAL                                              |
| <b>Almoço</b>   |                                                     |                                                            |                                                          |                                              | BANANA                                                    |
|                 |                                                     |                                                            |                                                          |                                              | Arroz 95g e feijão preto 100g                             |
|                 |                                                     |                                                            |                                                          |                                              | ISCAS DE CARNE                                            |
|                 |                                                     |                                                            |                                                          |                                              | Jardineira de legumes 50g                                 |
| <b>Lanche</b>   |                                                     |                                                            |                                                          |                                              | Salada de repolho com tomate 30g                          |
|                 |                                                     |                                                            |                                                          |                                              | BANANA                                                    |
| <b>Jantar</b>   |                                                     |                                                            |                                                          |                                              | Vitamina de banana 180 ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g |
|                 |                                                     |                                                            |                                                          |                                              | Polenta com molho de frango 200g                          |
|                 | <b>SEGUNDA 04/12</b>                                | <b>TERÇA 05/12</b>                                         | <b>QUARTA 06/12</b>                                      | <b>QUINTA 07/12</b>                          | <b>SEXTA 08/12</b>                                        |
| <b>Desjejum</b> | SUCO DE UVA                                         | Suco de maçã 200ml                                         | SUCO DE LARANJA                                          | SUCO DE MAÇÃ                                 | Suco de uva 200ml                                         |
|                 | PÃO DE LEITE                                        | PÃO FRANCÊS                                                | PÃO INTEGRAL                                             | PÃO DE LEITE                                 | PÃO FRANCÊS                                               |
| <b>Colação</b>  | LARANJA                                             | Banana                                                     | MAÇÃ                                                     | LARANJA                                      | Maçã                                                      |
| <b>Almoço</b>   | 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                             |
|                 | CARNE MOÍDA REFOGADA                                | ISCAS DE FRANGO GRELAHDAS                                  | ISCAS DE CARNE                                           | ISCAS DE FRANGO GRELAHDAS                    | CARNE MOÍDA REFOGADA                                      |
|                 | Cenoura refogada 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 com cenoura 30g                          | Salada de repolho verde com repolho roxo 30g | Salada de alface                                          |
|                 | LARANJA                                             | Maçã                                                       | BANANA                                                   | MAÇÃ                                         | Laranja                                                   |
| <b>Lanche</b>   | Suco de laranja 200 ml /PÃO DE LEITE                | Vitamina de morango 180ml / Flocos de milho sem açúcar 20g | Manga/ Flocos de arroz 10g                               | Banana / Aveia em flocos finos 20g           | Vitamina de manga 180 ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g  |
| <b>Jantar</b>   | Risoto de frango - jantar 200g                      | Sopa camponesa 180g                                        | Suco de maçã 200ml/ Pão de leite com iscas de frango 35g | Quirera ao molho de frango - jantar 200g     | Sopa de feijão com macarrão 180g                          |
|                 | <b>SEGUNDA 11/12</b>                                | <b>TERÇA 12/12</b>                                         | <b>QUARTA 13/12</b>                                      | <b>QUINTA 14/12</b>                          | <b>SEXTA 15/12</b>                                        |
| <b>Desjejum</b> | SUCO DE LARANJA                                     | SUCO DE UVA                                                | Suco de laranja 200ml                                    | SUCO DE MAÇÃ                                 | SUCO DE UVA                                               |
|                 | PÃO FRANCÊS                                         | PÃO DE LEITE                                               | PÃO INTEGRAL                                             | PÃO DE LEITE                                 | PÃO FRANCÊS                                               |
| <b>Colação</b>  | BANANA                                              | Maçã                                                       | Banana                                                   | LARANJA                                      | Banana                                                    |
| <b>Almoço</b>   | 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                             |
|                 | ISCAS DE CARNE                                      | ISCAS DE FRANGO GRELAHDAS                                  | ISCAS DE CARNE                                           | CARNE MOÍDA REFOGADA                         | ISCAS DE FRANGO GRELAHDAS                                 |
|                 | Purê de batata 60g                                  | Quirera - almoço 60g                                       | Farofa de couve 20g                                      | Polenta - almoço 100g                        | Cenoura refogada 50g                                      |
|                 | Salada de tomate 40g                                | Salada de repolho 23g                                      | Salada de alface 25g                                     | Salada de acelga 20g                         | Salada de pepino 35g                                      |
|                 | BANANA                                              | LARANJA                                                    | BANANA                                                   | Maçã                                         | LARANJA                                                   |
| <b>Lanche</b>   | Batida de maçã190ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g | Banana / Aveia em flocos finos 20g                         | Leite 190ml / PÃO FRANCÊS                                | Creme de morango 100g/ Flocos de arroz 10g   | Suco de uva 200ml/ PÃO INTEGRAL                           |
| <b>Jantar</b>   | Arroz carreteiro 180g                               | Polenta à bolonhesa- jantar 200g                           | Canja 200g                                               | Cozido de aipim 170g                         | Sopa camponesa 180g                                       |
|                 | <b>SEGUNDA 18/12</b>                                | <b>TERÇA 19/12</b>                                         | <b>QUARTA 20/12</b>                                      | <b>QUINTA 21/12</b>                          | <b>SEXTA 22/12</b>                                        |
| <b>Desjejum</b> | SUCO DE MAÇÃ                                        | Suco de uva 200ml                                          | SUCO DE MAÇÃ                                             | Suco de laranja 200ml                        | SUCO DE MAÇÃ                                              |
|                 | PÃO FRANCÊS                                         | PÃO DE LEITE                                               | PÃO INTEGRAL                                             | PÃO FRANCÊS                                  | PÃO DE LEITE                                              |
| <b>Colação</b>  | LARANJA                                             | Maçã                                                       | BANANA                                                   | LARANJA                                      | BANANA                                                    |
| <b>Almoço</b>   | 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                             |
|                 | CARNE MOÍDA REFOGADA                                | ISCAS DE CARNE                                             | ISCAS DE FRANGO GRELAHDAS                                | CARNE MOÍDA REFOGADA                         | ISCAS DE FRANGO GRELAHDAS                                 |
|                 | Macarrão ao alho e óleo 65g                         | Legumes refogados 40g                                      | Cenoura com brócolis refogados 50g                       | Beterraba cozida 50g                         | Purê de batata 60g                                        |
|                 | Salada de pepino 35g                                | Salada de beterraba 35g                                    | Salada de alface 25g                                     | Salada de tomate 40g                         | Salada de brócolis 30g                                    |
|                 | Laranja                                             | Banana                                                     | MAÇÃ                                                     | BANANA                                       | Maçã                                                      |
| <b>Lanche</b>   | Suco de uva 200ml/ PÃO DE LEITE                     | Mamão / Aveia em flocos finos 20g                          | Suco de maçã 200ml/ PÃO FRANCÊS                          | Creme de morango 120ml/ Flocos de arroz 10g  | Vitamina de manga 180ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g   |
| <b>Jantar</b>   | Quirera ao molho de frango - jantar 200g            | Arroz carreteiro 180g                                      | Polenta com molho de frango 200g                         | Sopa cabocla 180g                            | Canja 200g                                                |