



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

CARDÁPIO MATERNAL I (1 ano e 7 meses - 2 anos e 11 meses) SINGULAR A

SELETIVIDADE ALIMENTAR 39 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					LEITE 190ML
Colação					PÃO DE LEITE
Almoço					BANANA
					Arroz 95g e feijão preto 100g
					Posta assada com molho (50g de carne e 20g de molho)
					Jardineira de legumes 50g
					Salada de repolho com tomate 30g
Lanche					BANANA
Jantar					LEITE 190ML / Flocos de milho sem açúcar 20g
					ARROZ E FEIJÃO
	SEGUNDA 04/12	TERÇA 05/12	QUARTA 06/12	QUINTA 07/12	SEXTA 08/12
Desjejum	Leite 190ml	LEITE 190ML	LEITE 190ML	Leite 190ml	LEITE 190ML
	PÃO DE LEITE	PÃO DE LEITE	PÃO DE LEITE	PÃO DE LEITE	PÃO DE LEITE
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
	Carne moída com tomate e cheiro verde 50g	Frango à camponesa 70g	Bolinho de carne 60g	Strogonoff de frango 70g	Barreado 70g
	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
	MAÇÃ	Maçã	BANANA	MAÇÃ	BANANA
Lanche	LEITE 190ML / PÃO DE LEITE	LEITE 190ML/ Flocos de milho sem açúcar 20g	BANANA/ FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR	Banana / FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR	LEITE 190ML/ Flocos de milho sem açúcar 20g
Jantar	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO
	SEGUNDA 11/12	TERÇA 12/12	QUARTA 13/12	QUINTA 14/12	SEXTA 15/12
Desjejum	Leite 190ml	LEITE 190ML	LEITE 190ML	Leite 190ml	LEITE 190ML
	PÃO DE LEITE	PÃO DE LEITE	PÃO DE LEITE	PÃO DE LEITE	PÃO DE LEITE
Colação	Melancia	Maçã	Banana	Melão	Banana
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
	Picadinho de carne 70g	Frango assado 50g	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	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
	MAÇÃ	BANANA	MAÇÃ	Maçã	BANANA
Lanche	LEITE 190ML/ Flocos de milho sem açúcar 20g	Banana / FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR	Leite 190ml / PÃO DE LEITE	LEITE 190ML/ FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR	LEITE 190ML/ PÃO DE LEITE
Jantar	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO
	SEGUNDA 18/12	TERÇA 19/12	QUARTA 20/12	QUINTA 21/12	SEXTA 22/12
Desjejum	LEITE 190ML	LEITE 190ML	Leite 190ml	LEITE 190ML	Leite 190ml
	PÃO DE LEITE	PÃO DE LEITE	PÃO DE LEITE	PÃO DE LEITE	PÃO DE LEITE
Colação	Melancia	Maçã	Pêssego	Melão	BANANA
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
	Iscas de carne à brasileira 60g	Frango napolitano 70g	Strogonoff de carne 70g	Frango ensopado 70g	Carne moída com molho 50g
	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
	MAÇÃ	Banana	MAÇÃ	BANANA	Maçã
Lanche	LEITE 190ML/ PÃO DE LEITE	BANANA / FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR	LEITE 190ML/ PÃO DE LEITE	LEITE 190ML/FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR	LEITE 190ML/ Flocos de milho sem açúcar 20g
Jantar	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO