**CARDÁPIO MATERNAL I (1 ano e 7 meses - 2anos e 11 meses) SINGULAR A**
**SELETIVIDADE ALIMENTAR 40 DEZEMBRO**
**2023**

CURITIBA

Milena Schardong
Milena Schardong
Departamento de Logística
Matrícula 189507 / Nutricionista SM
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

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 |
| | | | | | PÃO DE FORMA |
| **Colação** | | | | | Manga |
| **Almoço** | | | | | Arroz 95g e feijão preto 100g |
| | | | | | ISCAS DE FRANGO GRELHADAS |
| | | | | | Jardineira de legumes 50g |
| | | | | | Salada de repolho com tomate 30g |
| | | | | | Melancia |
| **Lanche** | | | | | SUCO DE LARANJA/ Flocos de milho sem açúcar 20g |
| **Jantar** | | | | | ISCAS DE FRANGO GRELHADAS |
| | **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 FORMA | PÃO DE FORMA | PÃO DE FORMA | PÃO DE FORMA | PÃO DE FORMA |
| **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 |
| | ISCAS DE FRANGO GRELHADAS | ISCAS DE FRANGO GRELHADAS | ISCAS DE FRANGO GRELHADAS | ISCAS DE FRANGO GRELHADAS | ISCAS DE FRANGO GRELHADAS |
| | 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 |
| | Melão | Maçã | Pudim de uva | Mamão | Laranja |
| **Lanche** | Suco de laranja 200 ml /PÃO DE FORMA | SUCO DE LARANJA/ Flocos de milho sem açúcar 20g | Manga/ Flocos de arroz 10g | Banana / Aveia em flocos finos 20g | SUCO DE LARANJA/ Flocos de milho sem açúcar 20g |
| **Jantar** | ISCAS DE FRANGO GRELHADAS | ISCAS DE FRANGO GRELHADAS | ISCAS DE FRANGO GRELHADAS | ISCAS DE FRANGO GRELHADAS | ISCAS DE FRANGO GRELHADAS |
| | **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 | PÃO DE FORMA | PÃO DE FORMA | PÃO DE FORMA | PÃO DE FORMA |
| **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 |
| | ISCAS DE FRANGO GRELHADAS | ISCAS DE FRANGO GRELHADAS | ISCAS DE FRANGO GRELHADAS | ISCAS DE FRANGO GRELHADAS | ISCAS DE FRANGO GRELHADAS |
| | 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 |
| | Melão | Mamão | Pêssego | Maçã | Manga |
| **Lanche** | SUCO DE LARANJA/ Flocos de milho sem açúcar 20g | Banana / Aveia em flocos finos 20g | SUCO DE LARANJA / Sanduíche napolitano | SUCO DE LARANJA/ Flocos de arroz 10g | SUCO DE LARANJA/ PÃO DE FORMA |
| **Jantar** | ISCAS DE FRANGO GRELHADAS | ISCAS DE FRANGO GRELHADAS | ISCAS DE FRANGO GRELHADAS | ISCAS DE FRANGO GRELHADAS | ISCAS DE FRANGO GRELHADAS |
| | **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 FORMA | PÃO DE FORMA | PÃO DE FORMA | PÃO DE FORMA | PÃO DE FORMA |
| **Colação** | Melancia | Maçã | Pêssego | Melão | Mamão |
| **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 FRANGO GRELHADAS | ISCAS DE FRANGO GRELHADAS | ISCAS DE FRANGO GRELHADAS | ISCAS DE FRANGO GRELHADAS | ISCAS DE FRANGO GRELHADAS |
| | 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 | Pudim de laranja | Pêssego | Maçã |
| **Lanche** | SUCO DE LARANJA/ PÃO DE FORMA | Mamão / Aveia em flocos finos 20g | SUCO DE LARANJA/ PÃO DE FORMA | SUCO DE LARANJA/ Flocos de arroz 10g | SUCO DE LARANJA/ Flocos de milho sem açúcar 20g |
| **Jantar** | ISCAS DE FRANGO GRELHADAS | ISCAS DE FRANGO GRELHADAS | ISCAS DE FRANGO GRELHADAS | ISCAS DE FRANGO GRELHADAS | ISCAS DE FRANGO GRELHADAS |