



*Milena Schardong*  
**Milena Schardong**  
 Departamento de Logística  
 Matrícula 189507 / Nutricionista SMI  
 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) SINGULAR A**  
**SEM OVOS DEZEMBRO**  
**2023**

*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 com queijo 20g                               |
| <b>Almoço</b>   |                                                 |                                                            |                                                          |                                              | Manga                                                     |
|                 |                                                 |                                                            |                                                          |                                              | Arroz 95g e feijão preto 100g                             |
|                 |                                                 |                                                            |                                                          |                                              | Posta assada com molho (50g de carne e 20g de molho)      |
|                 |                                                 |                                                            |                                                          |                                              | Jardineira de legumes 50g                                 |
| <b>Lanche</b>   |                                                 |                                                            |                                                          |                                              | Salada de repolho com tomate 30g                          |
|                 |                                                 |                                                            |                                                          |                                              | Melancia                                                  |
| <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> | 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                 | PÃO DE LEITE COM QUEIJO                                   |
| <b>Colação</b>  | Pêssego                                         | Banana                                                     | Melancia                                                 | Melão                                        | 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 com tomate e cheiro verde 50g       | Frango à camponesa 70g                                     | CARNE MOÍDA REFOGADA                                     | 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                                          |
| <b>Lanche</b>   | Melão                                           | Maçã                                                       | Pudim de uva                                             | Mamão                                        | Laranja                                                   |
|                 | Suco de laranja 200 ml /PÃO DE LEITE COM QUEIJO | 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 SEM OVOS                      |



*Milena Schardong*  
**Milena Schardong**  
 Departamento de Logística  
 Matrícula 189507 / Nutricionista SMI  
 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) SINGULAR A**  
**SEM OVOS DEZEMBRO**  
**2023**

*Juliana R. D. Guedes*  
**Juliana Rodrigues Dias Guedes**  
 Departamento de Logística  
 Matrícula 184452  
 Gerência de Alimentação Escolar

|                 | <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> | 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        | PÃO DE LEITE COM QUEIJO                          | Pão integral com queijo 20g                           | Pão de forma com manteiga 8g                            |
| <b>Colação</b>  | Melancia                                             | Maçã                               | Banana                                           | Melão                                                 | 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                           |
|                 | 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                                    |
|                 | Melão                                                | Mamão                              | Pêssego                                          | Maçã                                                  | Manga                                                   |
| <b>Lanche</b>   | Batida de maçã 190ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g | Banana / Aveia em flocos finos 20g | Leite 190ml / Sanduíche napolitano               | Crema de morango 100g/ Flocos de arroz 10g            | Suco de uva 200ml/ PÃO DE LEITE COM QUEIJO              |
| <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> | Vitamina de banana 180ml                             | Suco de uva 200ml                  | Leite 190ml                                      | Suco de laranja 200ml                                 | Leite 190ml                                             |
|                 | Pão de leite com queijo 20g                          | PÃO DE LEITE COM QUEIJO            | Pão integral com manteiga 8g                     | Pão de forma com queijo 20g                           | Pão de leite com manteiga 8g                            |
| <b>Colação</b>  | Melancia                                             | Maçã                               | Pêssego                                          | Melão                                                 | Mamão                                                   |
| <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 à brasileira 60g                      | Frango napolitano 70g              | Stroganoff de carne 70g                          | Frango ensopado 70g                                   | Carne moída com molho 50g                               |
|                 | MACARRÃO SEM OVOS AO ALHO E ÓLEO                     | 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                                                    |
| <b>Lanche</b>   | Suco de uva 200ml/ PÃO DE LEITE COM QUEIJO           | Mamão / Aveia em flocos finos 20g  | Suco de maçã 200ml/ Pão de leite com carne moída | Crema 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                                              |