CARDÁPIO MATERNAL I (1 ano e 7 meses - 2anos e 11 meses) SINGULAR B
SELETIVIDADE ALIMENTAR 146 DEZEMBRO
2023

Milena Schardong
Milena Schardong
Departamento de Logística
Matrícula 189507 / Nutricionista SME
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 FRANCÊS
Colação					BANANA
Almoço					Arroz 95g eFEIJÃO CARIOCA
					Posta assada com molho (50g de carne e 20g de molho)
					MACARRÃO AO SUGO
					Salada de repolho com tomate 30g
					BANANA
Lanche					Vitamina de banana 180 ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g + BANANA
Jantar					ARROZ E FEIJÃO CARIOCA
	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 FRANCÊS	PÃO FRANCÊS	PÃO FRANCÊS	PÃO FRANCÊS	PÃO FRANCÊS
Colação	BANANA	BANANA	BANANA	BANANA	BANANA
Almoço	Arroz 95g eFEIJÃO CARIOCA	Arroz 95g e feijão carioca 100g	Arroz 95g eFEIJÃO CARIOCA	Arroz 95g e feijão carioca 100g	Arroz 95g eFEIJÃO CARIOCA
	Carne moída com tomate e cheiro verde 50g	ISCAS DE FRAGNO GRELHADAS	Bolinho de carne 60g	Strogonoff de frango 70g	Barreado 70g
	MACARRÃO AO SUGO	PURÊ DE BATATA	MACARRÃO AO SUGO	PURÊ DE BATATA	MACARRÃO AO SUGO
	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
	BANANA	BANANA	BANANA	BANANA	BANANA
Lanche	Suco de laranja 200 ml /Muffin de maçã com uva passa 60g + BANANA	Vitamina de morango 180ml / Flocos de milho sem açúcar 20g + BANANA	BANANA/ Flocos de arroz 10g	Banana / Aveia em flocos finos 20g	Vitamina de manga 180 ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g + BANANA
Jantar	ARROZ E FEIJÃO CARIOCA	ARROZ E FEIJÃO CARIOCA	ARROZ E FEIJÃO CARIOCA	ARROZ E FEIJÃO CARIOCA	ARROZ E FEIJÃO CARIOCA
	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 FRANCÊS	PÃO FRANCÊS	PÃO FRANCÊS	PÃO FRANCÊS	PÃO FRANCÊS
Colação	BANANA	BANANA	BANANA	BANANA	BANANA
Almoço	Arroz 95g eFEIJÃO CARIOCA	Arroz 95g e feijão carioca 100g	Arroz 95g eFEIJÃO CARIOCA	Arroz 95g e feijão carioca 100g	Arroz 95g eFEIJÃO CARIOCA
	Picadinho de carne 70g	Frango assado 50g	Bife de panela (60g de carne e 10g de molho)	CARNE MOÍDA REFOGADA	Iscas de frango com tomate 60g
	Purê de batata 60g	MACARRÃO AO SUGO	PURÊ DE BATATA	MACARRÃO AO SUGO	PURÊ DE BATATA
	Salada de tomate 40g	Salada de repolho 23g	Salada de alface 25g	Salada de acelga 20g	Salada de pepino 35g
	BANANA	BANANA	BANANA	BANANA	BANANA
Lanche	Batida de maçã190ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g + BANANA	Banana / Aveia em flocos finos 20g	Leite 190ml / Sanduíche napolitano + BANANA	Creme de morango 100g/ Flocos de arroz 10g + BANANA	Suco de uva 200ml/ Bolo de banana com aveia 60g + BANANA
Jantar	ARROZ E FEIJÃO CARIOCA	ARROZ E FEIJÃO CARIOCA	ARROZ E FEIJÃO CARIOCA	ARROZ E FEIJÃO CARIOCA	ARROZ E FEIJÃO CARIOCA
	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 FRANCÊS	PÃO FRANCÊS	PÃO FRANCÊS	PÃO FRANCÊS	PÃO FRANCÊS
Colação	BANANA	BANANA	BANANA	BANANA	BANANA
Almoço	Arroz 95g eFEIJÃO CARIOCA	Arroz 95g e feijão carioca 100g	Arroz 95g eFEIJÃO CARIOCA	Arroz 95g e feijão carioca 100g	Arroz 95g eFEIJÃO CARIOCA
	Iscas de carne à brasileira 60g	Frango napolitano 70g	Strogonoff de carne 70g	Frango ensopado 70g	Carne moída com molho 50g
	MACARRÃO AO SUGO	PURÊ DE BATATA	MACARRÃO AO SUGO	PURÊ DE BATATA	Purê de batata 60g
	Salada de pepino 35g	Salada de beterraba 35g	Salada de alface 25g	Salada de tomate 40g	Salada de brócolis 30g
	BANANA	BANANA	BANANA	BANANA	BANANA
Lanche	Suco de uva 200ml/ Bolo de banana com aveia 60g + BANANA	BANANA / Aveia em flocos finos 20g	Suco de maçã 200ml/ Pão de leite com carne moída / + BANANA	Creme de morango 120ml/ Flocos de arroz 10g/ + BANANA	Vitamina de manga 180ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g / + BANANA

CARDÁPIO MATERNAL I (1 ano e 7 meses - 2anos e 11 meses) SINGULAR B
SELETIVIDADE ALIMENTAR 146 DEZEMBRO
2023

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

Jantar	ARROZ E FEIJÃO CARIOCA	ARROZ E FEIJÃO CARIOCA	ARROZ E FEIJÃO CARIOCA	ARROZ E FEIJÃO CARIOCA	ARROZ E FEIJÃO CARIOCA