



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

CARDÁPIO MATERNAL I (1 ano e 7 meses - 2anos e 11 meses) SINGULAR B
SEM CARNE SUÍNA E DERIVADOS DEZEMBRO
 2023

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 integral com queijo 20g					
Colação						Manga					
Almoço						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						Melancia					
Jantar						Vitamina de banana 180 ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g					
						Polenta com molho de frango 200g					
		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 leite com manteiga 8g		Pão de forma com queijo 20g		Pão integral com queijo 20g		Pão de forma com manteiga 8g		Bolo de banana com aveia 60g		
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		Stroganoff 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		
Lanche	Melão		Maçã		Pudim de uva		Mamão		Laranja		
Jantar	Suco de laranja 200 ml /Muffin de maçã com uva passa 60g		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		
Jantar	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		
		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 com manteiga 8g		Pão de leite com queijo 20g		Muffin de maçã com uva passa 60g		Pão integral com queijo 20g		Pão de forma com manteiga 8g		
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)		Isclas 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		
Lanche	Melão		Mamão		Pêssego		Maçã		Manga		
Jantar	Batida de maçã 190ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g		Banana / Aveia em flocos finos 20g		Leite 190ml / Sanduíche napolitano		Creme de morango 100g/ Flocos de arroz 10g		Suco de uva 200ml/ Bolo de banana com aveia 60g		
Jantar	Arroz carreteiro 180g		Polenta à bolonhesa- jantar 200g		Canja 200g		Cozido de aipim 170g		Sopa camponesa 180g		
		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 leite com queijo 20g		Muffin de maçã com uva passa 60g		Pão integral com manteiga 8g		Pão de forma com queijo 20g		Pão de leite com manteiga 8g		
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		
	Isclas de carne à brasileira 60g		Frango napolitano 70g		Stroganoff 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		
Jantar	Laranja		Banana		Pudim de laranja		Pêssego		Maçã		



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 B
SEM CARNE SUÍNA E DERIVADOS 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

Lanche	Suco de uva 200ml/ Bolo de banana com aveia 60g	Mamão / Aveia em flocos finos 20g	Suco de maçã 200ml/ Pão de leite com carne moída	Creme de morango 120ml/ Flocos de arroz 10g	Vitamina de manga 180ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g
Jantar	Quirera ao molho de frango - jantar 200g	Arroz carreteiro 180g	Polenta com molho de frango 200g	Sopa cabocla 180g	Canja 200g