



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 E
SELETIVIDADE ALIMENTAR 57 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					Suco de laranja 200ml
Colação					PÃO DE FORMA com queijo 20g
Almoço					Manga
					Arroz 95g e feijão preto 100g
					Carne moída com molho 50g
					QUIRERA
Lanche					Salada de repolho com tomate 30g
					MAÇÃ
					Vitamina de banana 180 ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g + BANANA
					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
Colação	PÃO FRANCÊS com manteiga 8g	Pão de forma com queijo 20g	PÃO DE FORMA com queijo 20g	Bolo de banana com aveia 60g	Pão de forma com manteiga 8g
Almoço	Pêssego	Banana	Melancia	Melão	Maçã
	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	Strogonoff de frango 70g	Barreado 70g	Frango à camponesa 70g	Posta assada com molho (50g de carne e 20g de molho)
	POLENTA	QUIRERA	POLENTA	QUIRERA	POLENTA
	Salada de tomate com pepino 45g	Salada de vagem com cenoura 30g	Salada de alface	Salada de brócolis com couve-flor 20g	Salada de repolho verde com repolho roxo 30g
Lanche	Maçã	BANANA	MAÇÃ	BANANA	MAÇÃ
	Suco de laranja 200 ml /Muffin de maçã com uva passa 60g + BANANA	MAÇÃ / Aveia em flocos finos 20g	Vitamina de morango 180ml / Flocos de milho sem açúcar 20g + BANANA	MAÇÃ / Flocos de arroz 10g	Banana / Aveia em flocos finos 20g
Jantar	Risoto de frango - jantar 200g	POLENTA	Suco de maçã 200ml/ PÃO FRANCÊS com iscas de frango 35g	Quirera ao molho de frango - jantar 200g	Sopa de feijão com macarrão 180g



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 E
SELETIVIDADE ALIMENTAR 57 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

	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 FRANCÊS com queijo 20g	PÃO DE FORMA com manteiga 8g	Muffin de maçã com uva passa 60g	Pão de forma com queijo 20g
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	Iscas de frango com tomate 60g	Carne moída à camponesa (50g de carne e 20g de molho)	Bife de panela (60g de carne e 10g de molho)	Frango assado 50g
	POLENTA	QUIRERA	Polenta - almoço 100g	POLENTA	Quirera - almoço 60g
	Salada de tomate 40g	Salada de pepino 35g	Salada de acelga 20g	Salada de alface 25g	Salada de repolho 23g
	Maçã	BANANA	MAÇÃ	BANANA	MAÇÃ
Lanche	Batida de maçã 190ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g + BANANA	Suco de uva 200ml/ Bolo de banana com aveia 60g + MAÇÃ	Banana / Aveia em flocos finos 20g	Leite 190ml / PÃO FRANCÊS + MAÇÃ	Creme de morango 100g/ Flocos de arroz 10g + BANANA
Jantar	CANJA	Polenta à bolonhesa- jantar 200g	Canja 200g	QUIRERA	SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO 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 FRANCÊS com queijo 20g	PÃO DE FORMA com manteiga 8g	Muffin de maçã com uva passa 60g	Pão de forma com queijo 20g	PÃO FRANCÊS 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
	Stroganoff de carne 70g	Frango ensopado 70g	Iscas de carne à brasileira 60g	Frango napolitano 70g	Carne moída com molho 50g
	POLENTA	QUIRERA	POLENTA	QUIRERA	POLENTA
	Salada de pepino 35g	Salada de tomate 40g	Salada de alface 25g	Salada de beterraba 35g	Salada de brócolis 30g
	BANANA	MAÇÃ	Banana	BANANA	Maçã
Lanche	Suco de uva 200ml/ Bolo de banana com aveia 60g + MAÇÃ	Suco de maçã 200ml/ PÃO FRANCÊS com carne moída + BANANA	MAÇÃ/ Aveia em flocos finos 20g	Creme de morango 100ml/ Flocos de arroz 10g + MAÇÃ	Vitamina de manga 180ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g + BANANA
Jantar	Quirera ao molho de frango - jantar 200g	CANJA	Polenta com molho de frango 200g	SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO 180G	Canja 200g