



*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 E  
 SEM FÍGADO BOVINO 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                             |
|                 |                                                          |                                                  |                                                            |                                              | Carne moída com molho 50g                                 |
|                 |                                                          |                                                  |                                                            |                                              | Purê de batata 60g                                        |
|                 |                                                          |                                                  |                                                            |                                              | Salada de repolho com tomate 30g                          |
| <b>Lanche</b>   |                                                          |                                                  |                                                            |                                              | Laranja                                                   |
| <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                                | Bolo de banana com aveia 60g                 | Pão de forma com manteiga 8g                              |
| <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                | Strogonoff de frango 70g                         | Barreado 70g                                               | Frango à camponesa 70g                       | Posta assada com molho (50g de carne e 20g de molho)      |
|                 | Cenoura refogada 50g                                     | Batata doce refogada 50g                         | Farofa de banana 20g                                       | Farofa de couve 20g                          | Creme de aipim 70g                                        |
|                 | 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              |
|                 | Maçã                                                     | Manga                                            | Melão                                                      | Laranja                                      | Pudim de laranja                                          |
| <b>Lanche</b>   | Suco de laranja 200 ml /Muffin de maçã com uva passa 60g | Mamão / Aveia em flocos finos 20g                | Vitamina de morango 180ml / Flocos de milho sem açúcar 20g | Manga / Flocos de arroz 10g                  | Banana / Aveia em flocos finos 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 180g                          |
|                 | <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 integral com manteiga 8g                               | Muffin de maçã com uva passa 60g             | Pão de forma com queijo 20g                               |
| <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                                   | 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                                         |
|                 | Purê de batata 60g                                       | Cenoura refogada 50g                             | Polenta - almoço 100g                                      | Beterraba cozida 50g                         | Quirera - almoço 60g                                      |
|                 | Salada de tomate 40g                                     | Salada de pepino 35g                             | Salada de acelga 20g                                       | Salada de alface 25g                         | Salada de repolho 23g                                     |
|                 | Maçã                                                     | Melão                                            | Manga                                                      | Mamão                                        | Pêssego                                                   |
| <b>Lanche</b>   | Batida de maçã 190ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g     | Suco de uva 200ml/ Bolo de banana com aveia 60g  | Banana / Aveia em flocos finos 20g                         | Leite 190ml / Sanduíche napolitano           | Creme de morango 100g/ Flocos de arroz 10g                |
| <b>Jantar</b>   | Arroz carreteiro 180g                                    | Polenta à bolonhesa- jantar 200g                 | Canja 200g                                                 | Sopa camponesa 180g                          | Cozido de aipim 170g                                      |
|                 | <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 integral com manteiga 8g                     | Muffin de maçã com uva passa 60g                           | 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                             |
|                 | Strogonoff de carne 70g                                  | Frango ensopado 70g                              | Iscas de carne à brasileira 60g                            | Frango napolitano 70g                        | Carne moída com molho 50g                                 |
|                 | Cenoura com brócolis refogados 50g                       | Farofa de couve 20g                              | Macarrão ao alho e óleo 65g                                | Legumes refogados 40g                        | Purê de batata 60g                                        |
|                 | Salada de pepino 35g                                     | Salada de tomate 40g                             | Salada de alface 25g                                       | Salada de beterraba 35g                      | Salada de brócolis 30g                                    |
|                 | Laranja                                                  | Pêssego                                          | Banana                                                     | Pudim de uva                                 | Maçã                                                      |
| <b>Lanche</b>   | Suco de uva 200ml/ Bolo de banana com aveia 60g          | Suco de maçã 200ml/ Pão de leite com carne moída | Mamão / Aveia em flocos finos 20g                          | Creme de morango 100ml/ 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                                                |