



*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 II E PRÉ RISOTOLÂNDIA C**  
**DIETA DIET**  
**2023**  
**DEZEMBRO**

*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> |                                                           |                                                          |                                              |                                                       | CHÁ DE MAÇÃ SEM AÇÚCAR                                    |
|                 |                                                           |                                                          |                                              |                                                       | Pão integral com queijo 20g                               |
| <b>Almoço</b>   |                                                           |                                                          |                                              |                                                       | ARROZ INTEGRAL e feijão preto 100g                        |
|                 |                                                           |                                                          |                                              |                                                       | Carne moída com molho 50g                                 |
|                 |                                                           |                                                          |                                              |                                                       | Jardineira de legumes 50g                                 |
|                 |                                                           |                                                          |                                              |                                                       | Salada de repolho com tomate 30g                          |
|                 |                                                           |                                                          |                                              |                                                       | Melancia                                                  |
| <b>Lanche</b>   |                                                           |                                                          |                                              |                                                       | Vitamina de banana 180 ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g |
| <b>Jantar</b>   |                                                           |                                                          |                                              |                                                       | 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                                               | BATIDA DE MAÇÃ                                           | Vitamina de morango 180ml                    | Leite 190ml                                           | VITAMINA DE FRUTAS                                        |
|                 | PÃO INTEGRAL com manteiga 8g                              | PÃO INTEGRAL com queijo 20g                              | Pão integral com queijo 20g                  | PÃO INTEGRAL com manteiga 8g                          | BOLO DE BANANA COM AVEIA                                  |
| <b>Almoço</b>   | ARROZ INTEGRAL e feijão preto 100g                        | ARROZ INTEGRAL e feijão carioca 100g                     | ARROZ INTEGRAL e feijão preto 100g           | ARROZ INTEGRAL e feijão carioca 100g                  | ARROZ INTEGRAL e feijão preto 100g                        |
|                 | Bolinho de carne 60g                                      | Frango à camponesa 70g                                   | Carne moída com tomate e cheiro verde 50g    | Stroganoff de frango 70g                              | Barreado 70g                                              |
|                 | Quibebe 50g                                               | COUVE REFOGADA                                           | COUVE FLOR REFOGADA                          | ABOBRINHA REFOGADA                                    | JARDINEIRA DE LEGUMES                                     |
|                 | Salada de tomate com pepino 45g                           | Salada de brócolis com couve-flor 20g                    | Salada de vagem 30g                          | Salada de repolho verde com repolho roxo 30g          | Salada de alface                                          |
|                 | Melão                                                     | Maçã                                                     | BANANA                                       | Pêssego                                               | Laranja                                                   |
| <b>Lanche</b>   | VITAMINA DE MORANGO /Muffin de maçã com uva passa 60g     | IOGURTE DE MORANGO DIET / Flocos de milho sem açúcar 20g | Mamão / Aveia em flocos finos 20g            | BATIDA DE MAÇÃ / SANDUCÍCHE NATURAL INTEGRAL          | Vitamina de manga 180ml / Flocos de arroz 10g             |
| <b>Jantar</b>   | RISOTO INTEGRAL DE FRANGO                                 | Sopa de feijão com macarrão 180g                         | Quirera ao molho de frango - jantar 200g     | Macarrão a bolonhesa - jantar 200g                    | Polenta com almôndegas ao molho 150g                      |
|                 | <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                                  | LEITE 190ML                                  | Vitamina de banana 180ml                              | Leite 190ml                                               |
|                 | PÃO INTEGRAL com manteiga 8g                              | PÃO INTEGRAL com queijo 20g                              | Muffin de maçã com uva passa 60g             | Pão integral com queijo 20g                           | PÃO INTEGRAL com manteiga 8g                              |
| <b>Almoço</b>   | ARROZ INTEGRAL e feijão carioca 100g                      | ARROZ INTEGRAL e feijão preto 100g                       | ARROZ INTEGRAL e feijão carioca 100g         | ARROZ INTEGRAL e feijão preto 100g                    | ARROZ INTEGRAL e feijão carioca 100g                      |
|                 | Frango assado 50g                                         | Picadinho de carne 70g                                   | 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                            |
|                 | CHUCHU REFOGADO                                           | ABOBRINHA COLORIDA                                       | Beterraba cozida 50g                         | JARDINEIRA DE LEGUMES                                 | Cenoura refogada 50g                                      |
|                 | Salada de acelga com cenoura 30g                          | Salada de repolho com tomate 30g                         | Salada de alface 25g                         | Salada de tomate com pepino 40g                       | Salada de acelga 20g                                      |
|                 | Melão                                                     | Mamão                                                    | Pêssego                                      | Maçã                                                  | Manga                                                     |
| <b>Lanche</b>   | Vitamina de morango 180ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g | Banana / Aveia em flocos finos 20g                       | Leite 190ml / SANDUÍCHE NAPOLITANO INTEGRAL  | Mamão / Flocos de arroz 10g                           | VITAMINA DE MORANGO/ Bolo de banana com aveia 60g         |
| <b>Jantar</b>   | ARROZ CARRETEIRO INTEGRAL                                 | Macarrão com molho de frango e legumes 200g              | Escondidinho de frango 170g                  | Canja 200g                                            | Cozido de aipim 170g                                      |



*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 II E PRÉ RISOTOLÂNDIA C**  
**DIETA DIET DEZEMBRO 2023**

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

|                 | SEGUNDA 18/12                            | TERÇA 19/12                                             | QUARTA 20/12                                         | QUINTA 21/12                       | SEXTA 22/12                                   |
|-----------------|------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------|
| <b>Desjejum</b> | Vitamina de banana 180ml                 | LEITE 190ML                                             | Leite 190ml                                          | VITAMINA DE MANGA                  | Leite 190ml                                   |
|                 | PÃO INTEGRAL com queijo 20g              | Muffin de maçã com uva passa 60g                        | Pão integral com manteiga 20g                        | PÃO INTEGRAL com queijo 8g         | PÃO INTEGRAL com manteiga 8g                  |
| <b>Almoço</b>   | ARROZ INTEGRAL e feijão carioca 100g     | ARROZ INTEGRAL e feijão preto 100g                      | ARROZ INTEGRAL e feijão carioca 100g                 | ARROZ INTEGRAL e feijão preto 100g | ARROZ INTEGRAL e feijão carioca 100g          |
|                 | Iscas de carne à brasileira 60g          | Frango napolitano 70g                                   | Posta assada com molho (50g de carne e 20g de molho) | Strogonoff de carne 70g            | ISCAS DE FRANGO GRELHADAS                     |
|                 | Abobrinha refogada 50g                   | COUVE FLOR REFOGADA                                     | Cenoura com brócolis refogados 50g                   | Legumes refogados 40g              | CHUCHU REFOGADO                               |
|                 | Salada de beterraba 35g                  | Salada de vagem com cenoura 30g                         | Salada de abobrinha 30g                              | Salada de tomate 40g               | Salada de alface 25g                          |
|                 | Pêssego                                  | Banana                                                  | Melancia                                             | Laranja                            | Melancia                                      |
| <b>Lanche</b>   | Mamão / Flocos de arroz 10g              | IOGURTE DE MORANGO DIET/ Flocos de milho sem açúcar 20g | BATIDA DE MAÇÃ / PÃO INTEGRAL com carne moída        | Banana / Aveia em flocos finos 20g | VITAMINA DE MORANGO/ BOLO DE BANANA COM AVEIA |
| <b>Jantar</b>   | Quirera ao molho de frango - jantar 200g | ARROZ CARRETEIRO INTEGRAL                               | Polenta com molho de frango 200g                     | Madalena de carne 170g             | Macarrão à bolonhesa - jantar 200g            |