



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 VEGANA 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 SEM LEITE com PATÊ DE CENOURA
Almoço					Arroz 95g e feijão preto 100g
					LENTILHA REFOGADA
					Jardineira de legumes 50g
					Salada de repolho com tomate 30g
					Melancia
Lanche					VITAMINA DE BANANA COM LEITE DE SOJA 180ML/ Flocos de milho sem açúcar 20g
Jantar					POLENTA À BOLONHESA VEGANA
	SEGUNDA 04/12	TERÇA 05/12	QUARTA 06/12	QUINTA 07/12	SEXTA 08/12
Desjejum	LEITE DE SOJA 190ML	Suco de maçã 200ml	VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 180ML	LEITE DE SOJA 190ML	Suco de uva 200ml
	PÃO SEM LEITE com MANTEIGA DE COCO	PÃO SEM LEITE com PATÊ DE GRÃO DE BICO	PÃO SEM LEITE com PATÊ DE CENOURA	PÃO SEM LEITE com MANTEIGA DE COCO	PÃO SEM LEITE COM PATÊ DE CENOURA
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
	PROTEÍNA DE SOJA AO MOLHO	PROTEÍNA DE SOJA À CAMPONESA	GRÃO DE BICO AO MOLHO	LENTILHA REFOGADA	PROTEÍNA DE SOJA AO MOLHO
	Quibebe 50g	Farofa de couve 20g	PURÊ DE BATATA SEM LEITE	Batata doce refogada 50g	Farofa de banana 20g
	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	Pudim de uva	Pêssego	Laranja
Lanche	Suco de laranja 200 ml /Muffin de maçã com uva passa 60g	CREME DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 100G / Flocos de milho sem açúcar 20g	Mamão / Aveia em flocos finos 20g	Suco de maçã 200ml/ PÃO SEM LEITE COM PATÊ DE GRÃO DE BICO	VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA 180ML / Flocos de arroz 10g
Jantar	RISOTO DE LEGUMES	SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO SEM CARNE	POLENTA À BOLONHESA VEGANA	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	POLENTA À BOLONHESA VEGANA



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 VEGANA DEZEMBRO 2023

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 DE SOJA 190ML	VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA 180ML	Suco de laranja 200ml	VITAMINA DE BANANA COM LEITE DE SOJA 180ML	LEITE DE SOJA 190ML
	PÃO SEM LEITE com MANTEIGA DE COCO	PÃO SEM LEITE com PATÊ DE CENOURA	Muffin de maçã com uva passa 60g	PÃO SEM LEITE com PATÊ DE GRÃO DE BICO	PÃO SEM LEITE com MANTEIGA DE COCO
Almoço	Arroz 95g e feijão carioca 100g	Arroz 95g e feijão preto 100g	Arroz 95g e feijão carioca 100g	Arroz 95g e feijão preto 100g	Arroz 95g e feijão carioca 100g
	PROTEÍNA DE SOJA À CAMPONESA	LENTILHA REFOGADA	GRÃO DE BICO AO MOLHO	PROTEÍNA DE SOJA À CAMPONESA	PASTA DE GRÃO DE BICO
	PURÊ DE BATATA SEM LEITE 60G	Quirera - almoço 60g	Beterraba cozida 50g	Polenta - almoço 100g	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
Lanche	VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 180ML/ Flocos de milho sem açúcar 20g	Banana / Aveia em flocos finos 20g	LEITE DE SOJA 190ML / PÃO SEM LEITE COM PATÊ DE GRÃO DE BICO	Mamão / Flocos de arroz 10g	Suco de uva 200ml/ PÃO SEM LEITE COM PATÊ DE GRÃO DE BICO
Jantar	RISOTO DE LEGUMES	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	QUIRERA COM MOLHO DE PROTEÍNA DE SOJA	RISOTO DE LEGUMES	SOPA DE AIPIM SEM CARNE
	SEGUNDA 18/12	TERÇA 19/12	QUARTA 20/12	QUINTA 21/12	SEXTA 22/12
Desjejum	VITAMINA DE BANANA COM LEITE DE SOJA 180ML	Suco de uva 200ml	LEITE DE SOJA 190ML	Suco de laranja 200ml	LEITE DE SOJA 190ML
	PÃO SEM LEITE com PATÊ DE CENOURA	PÃO SEM LEITE COM MANTEIGA DE COCO	PÃO SEM LEITE com manteiga 20g	PÃO SEM LEITE com queijo 8g	PÃO SEM LEITE com MANTEIGA DE COCO
Almoço	Arroz 95g e feijão carioca 100g	Arroz 95g e feijão preto 100g	Arroz 95g e feijão carioca 100g	Arroz 95g e feijão preto 100g	Arroz 95g e feijão carioca 100g
	GRÃO DE BICO AO MOLHO	LENTILHA REFOGADA	PASTA DE GRÃO DE BICO	PROTEÍNA DE SOJA AO MOLHO	LENTILHA REFOGADA
	Abobrinha refogada 50g	MACARRÃO SEM OVOS AO ALHO E ÓLEO 65g	Cenoura com brócolis refogados 50g	Legumes refogados 40g	PURÊ DE BATATA SEM LEITE 60G
	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
Lanche	Mamão / Flocos de arroz 10g	VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 180ML/ Flocos de milho sem açúcar 20g	Suco de maçã 200ml/ PÃO SEM LEITE com carne moída	Banana / Aveia em flocos finos 20g	Suco de uva 200 ml/PÃO SEM LEITE COM PATÊ DE CENOURA
Jantar	POLENTA À BOLONHESA VEGANA	RISOTO DE LEGUMES	POLENTA À BOLONHESA VEGANA	QUIRERA COM MOLHO DE PROTEÍNA DE SOJA	MACARRÃO À BOLONHESA VEGANO