



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
HIPOLIPÍDICA E DIET DEZEMBRO 2023

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

					SEXTA 01/12
Desjejum					CHÁ DE MAÇÃ SEM AÇÚCAR Pão integral com queijo 20g
Almoço					ARROZ INTEGRAL e feijão preto 100g CARNE MOÍDA REFOGADA Jardineira de legumes 50g Salada de repolho com tomate 30g Melancia
Lanche					VITAMINA DE BANANA COM LEITE DESNATADO 190ML/ Flocos de milho sem açúcar 20g
Jantar					Polenta com molho de frango 200g
SEGUNDA 04/12		TERÇA 05/12	QUARTA 06/12	QUINTA 07/12	SEXTA 08/12
Desjejum	LEITE DESNATADO 190ML	BATIDA DE MAÇÃ	VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DESNATADO 190ML	LEITE DESNATADO 190ML	VITAMINA DE FRUTAS COM LEITE DESNATADO
	PÃO INTEGRAL com PATÊ DE GRÃO DE BICO	PÃO INTEGRAL com queijo 20g	Pão integral com queijo 20g	PÃO INTEGRAL com PATÊ DE CENOURA	BOLO DE BANANA COM AVEIA
Almoço	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	Strogonoff 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
Lanche	VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DESNATADO /Muffin de maçã com uva passa 60g	IOGURTE DE MORANGO DESNATADO DIET / Flocos de milho sem açúcar 20g	Mamão / Aveia em flocos finos 20g	BATIDA DE MAÇÃ / SANDUCÍCHE NATURAL INTEGRAL	VITAMINA DE MANGA COM LEITE DESNATADO 190ML / Flocos de arroz 10g
Jantar	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
SEGUNDA 11/12		TERÇA 12/12	QUARTA 13/12	QUINTA 14/12	SEXTA 15/12
Desjejum	LEITE DESNATADO 190ML	VITAMINA DE MANGA COM LEITE DESNATADO 190ML	LEITE DESNATADO 190ML	VITAMINA DE BANANA COM LEITE DESNATADO 190ML	LEITE DESNATADO 190ML
	PÃO INTEGRAL com PATÊ DE GRÃO DE BICO	PÃO INTEGRAL com queijo 20g	Muffin de maçã com uva passa 60g	Pão integral com queijo 20g	PÃO INTEGRAL com PATÊ DE CENOURA
Almoço	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	CARNE MOÍDA REFOGADA	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
	CHUCHU REFOGADO	Quirera - almoço 60g	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
Lanche	VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DESNATADO 190ML/ Flocos de milho sem açúcar 20g	Banana / Aveia em flocos finos 20g	LEITE DESNATADO 190ML / SANDUÍCHE NAPOLITANO INTEGRAL	Mamão / Flocos de arroz 10g	VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DESNATADO/ Bolo de banana com aveia 60g
Jantar	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
HIPOLIPÍDICA E 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
Desjejum	VITAMINA DE BANANA COM LEITE DESNATADO 190ML	LEITE DESNATADO 190ML	LEITE DESNATADO 190ML	VITAMINA DE MANGA COM LEITE DESNATADO	LEITE DESNATADO 190ML
	PÃO INTEGRAL com queijo 20g	Muffin de maçã com uva passa 60g	Pão integral com PATÊ DE GRÃO DE BICO	PÃO INTEGRAL com queijo 8g	PÃO INTEGRAL com PATÊ DE CENOURA
Almoço	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	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS	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
Lanche	Mamão / Flocos de arroz 10g	IOGURTE DE MORANGO DESNATADO DIET/ Flocos de milho sem açúcar 20g	BATIDA DE MAÇÃ / PÃO INTEGRAL com carne moída	Banana / Aveia em flocos finos 20g	VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DESNATADO/ BOLO DE BANANA COM AVEIA
Jantar	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