



Milena Schardong
Milena Schardong
 Departamento de Logística
 Matrícula 189507 / Nutricionista SMI
 Gerência de Alimentação Escolar

CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ RISOTOLÂNDIA C
SELETIVIDADE ALIMENTAR 17 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
					PÃO FRANCÊS
Almoço					Arroz 95g e feijão preto 100g
					Carne moída com molho 50g
					Jardineira de legumes 50g
					Salada de repolho com tomate 30g
					BANANA
Lanche					LEITE SEM LACTOSE/ 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	SUCO DE LARANJA	LEITE SEM LACTOSE	SUCO DE LARANJA	LEITE SEM LACTOSE	Suco de uva 200ml
	PÃO FRANCÊS	PÃO FRANCÊS	PÃO FRANCÊS	PÃO FRANCÊS	PÃO FRANCÊS
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
	ALMÔNDEGAS	Frango à camponesa 70g	CARNE MOÍDA COM MOLHO	Strogonoff de frango 70g	ALMÔNDEGAS
	Quibebe 50g	Farofa de couve 20g	Creme de aipim 70g	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
	MANGA	Maçã	BANANA	MAÇÃ	MANGA
Lanche	Suco de laranja 200 ml /PÃO FRANCÊS	IOGURTE SEM LACTOSE 120ml / Flocos de milho sem açúcar 20g	BANANA / Aveia em flocos finos 20g	SUCO DE UVA/ PÃO FRANCÊS	LEITE SEM LACTOSE / Flocos de arroz 10g
Jantar	Risoto de frango - jantar 200g	Sopa de feijão com macarrão 180g	Quirera ao molho de frango - jantar 200g	Macarrão a bolonhesa - jantar 200g	Polenta com almôndegas ao molho 150g



Milena Schardong
Milena Schardong
 Departamento de Logística
 Matrícula 189507 / Nutricionista SMI
 Gerência de Alimentação Escolar

CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ RISOTOLÂNDIA C
SELETIVIDADE ALIMENTAR 17 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 SEM LACTOSE	SUCO DE UVA	Suco de laranja 200ml	LEITE SEM LACTOSE	SUCO DE LARANJA
	PÃO FRANCÊS	PÃO FRANCÊS	PÃO FRANCÊS	PÃO FRANCÊS	PÃO FRANCÊS
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
	Frango assado 50g	CARNE MOÍDA COM MOLHO	ALMÔNDEGAS	CARNE MOÍDA COM MOLHO	Iscas de frango com tomate 60g
	Purê de batata 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
	BANANA	MAÇÃ	BANANA	Maçã	Manga
Lanche	LEITE SEM LACTOSE/ Flocos de milho sem açúcar 20g	Banana / Aveia em flocos finos 20g	LEITE SEM LACTOSE/ PÃO FRANCÊS	MANGA / Flocos de arroz 10g	Suco de uva 200ml/ PÃO FRANCÊS
Jantar	Arroz carreteiro 180g	Macarrão com molho de frango e legumes 200g	Escondidinho de frango 170g	Canja 200g	Cozido de aipim 170g
	SEGUNDA 18/12	TERÇA 19/12	QUARTA 20/12	QUINTA 21/12	SEXTA 22/12
Desjejum	LEITE SEM LACTOSE	Suco de uva 200ml	SUCO DE UVA	Suco de laranja 200ml	LEITE SEM LACTOSE
	PÃO FRANCÊS	PÃO FRANCÊS	PÃO FRANCÊS	PÃO FRANCÊS	PÃO FRANCÊS
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
	ALMÔNDEGAS	Frango napolitano 70g	CARNE MOÍDA COM MOLHO	Strogonoff de carne 70g	Peito de frango à milanesa 50g
	Abobrinha refogada 50g	Macarrão ao alho e óleo 65g	Cenoura com brócolis refogados 50g	Legumes refogados 40g	Purê de batata 60g
	Salada de beterraba 35g	Salada de vagem com cenoura 30g	Salada de abobrinha 30g	Salada de tomate 40g	Salada de alface 25g
	MAÇÃ	Banana	MANGA	BANANA	MANGA
Lanche	BANANA/ Flocos de arroz 10g	IOGURTE SEM LACTOSE 120ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g	SUCO DE LARANJA/ PÃO FRANCÊS	Banana / Aveia em flocos finos 20g	Suco de uva 200 ml/ PÃO FRANCÊS
Jantar	Quirera ao molho de frango - jantar 200g	Arroz carreteiro 180g	Polenta com molho de frango 200g	Madalena de carne 170g	Macarrão à bolonhesa - jantar 200g