



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

CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ RISOTOLÂNDIA C
SELETIVIDADE ALIMENTAR 32 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					CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR
					Pão integral com queijo 20g
					Arroz 95g e feijão preto 100g
Almoço					ISCAS DE CARNE
					POLENTA
					Salada de repolho com tomate 30g
					Melancia
Lanche					SUCO DE LARANJA/ 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	CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR	CHÁ ERVA DOCE SEM AÇÚCAR	CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR	CHÁ ERVA DOCE SEM AÇÚCAR	CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR
	Pão de leite com manteiga 8g	BISCOITO CREAM CRAKER	Pão integral com queijo 20g	BISCOITO CREAM CRAKER	Bolo de fubá 60g
	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
Almoço	ISCAS DE CARNE	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS	ISCAS DE CARNE	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS	ISCAS DE CARNE
	PURÊ DE BATATAS	QUIRERA	MACARRÃO AO SUGO	LEGUMES REFOGADOS	POLENTA
	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 /MPÃO DE LEITE	SUCO DE MAÇÃ / Flocos de milho sem açúcar 20g	Mamão / FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR	Suco de maçã 200ml/ PÃO DE LEITE	SUCO DE LARANJA/ 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 SME
 Gerência de Alimentação Escolar

CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ RISOTOLÂNDIA C
SELETIVIDADE ALIMENTAR 32 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	CHÁ ERVA DOCE SEM AÇÚCAR	CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR	CHÁ ERVA DOCE SEM AÇÚCAR	CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR	CHÁ ERVA DOCE SEM AÇÚCAR
	Pão de forma com manteiga 8g	BISCOITO CREAM CRAKER	Muffin de maçã com uva passa 60g	BISCOITO CREAM CRAKER	Pão de forma com manteiga 8g
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
	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS	ISCAS DE CARNE	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS	ISCAS DE CARNE	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS
	Purê de batata 60g	Quirera - almoço 60g	MACARRÃO AO SUGO	Polenta - almoço 100g	QUIRERA
	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	BANANA	Pêssego	Maçã	Manga
Lanche	SUCO DE LARANJA/ Flocos de milho sem açúcar 20g	Banana / FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR	Leite 190ml / PÃO DE LEITE	Mamão / FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR	Suco de uva 200ml/ Bolo de banana com aveia 60g
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	CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR	CHÁ ERVA DOCE SEM AÇÚCAR	CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR	CHÁ ERVA DOCE SEM AÇÚCAR	CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR
	BISCOITO CREAM CRAKER	Muffin de maçã com uva passa 60g	Pão integral com manteiga 20g	Pão de forma com queijo 8g	BISCOITO CREAM CRAKER
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
	ISCAS DE CARNE	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS	ISCAS DE CARNE	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS
	POLENTA	Macarrão ao alho e óleo 65g	QUIRERA	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
	Pêssego	Banana	Melancia	Laranja	Melancia
Lanche	Mamão /FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR	SUCO DE UVA/ Flocos de milho sem açúcar 20g	Suco de maçã 200ml/ PÃO DE LEITE	Banana / FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR	Suco de uva 200 ml/ Bolo de coco 60g
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