



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

CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ RISOTOLÂNDIA C
SELETIVIDADE ALIMENTAR 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

*** TODOS OS ALIMENTOS DEVEM SER ENVIADO SEPARADOS**

					SEXTA 01/12
Desjejum					Suco de laranja 200ml
Almoço					PÃO FRANCÊS com queijo 20g
					Arroz 95g e feijão preto 100g
					ISCAS DE FRANGO GRELHADAS
					MACARRÃO ALHO E ÓLEO
Lanche					Salada de repolho com tomate 30g
					BANANA
Jantar					LEITE/ Flocos de milho sem açúcar 20g + BANANA
					ARROZ E FEIJÃO COM ISCAS DE FRANGO GRELHADAS
	SEGUNDA 04/12	TERÇA 05/12	QUARTA 06/12	QUINTA 07/12	SEXTA 08/12
Desjejum	Leite 190ml	Suco de maçã 200ml	SUCO DE LARANJA 200ml	Leite 190ml	Suco de uva 200ml
Almoço	Pão de leite com manteiga 8g	Pão de forma com queijo 20g	Pão integral com queijo 20g	Pão de forma com manteiga 8g	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
	PEITO DE FRANGO À MILANESA	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS	PEITO DE FRANGO À MILANESA	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS	PEITO DE FRANGO À MILANESA
	MACARRÃO ALHO E ÓLEO	MACARRÃO ALHO E ÓLEO	MACARRÃO ALHO E ÓLEO	MACARRÃO ALHO E ÓLEO	MACARRÃO ALHO E ÓLEO
	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
	BANANA	BANANA	BANANA	BANANA	BANANA
Lanche	Suco de laranja 200 ml / BISCOITO CREAM CRAKER + BANANA	Iogurte de morango 120ml / Flocos de milho sem açúcar 20g + BANANA	BANANA / Aveia em flocos finos 20g	Suco de maçã 200ml/ BISCOITO CREAM CRAKER + BANANA	LEITE/ Flocos de arroz 10g + BANANA
Jantar	MACARRÃO ALHO E ÓLEO COM CARNE MOÍDA REFOGADA	ARROZ E FEIJÃO COM ISCAS DE FRANGO GRELHADAS	MACARRÃO ALHO E ÓLEO COM CARNE MOÍDA REFOGADA	ARROZ E FEIJÃO COM ISCAS DE FRANGO GRELHADAS	MACARRÃO ALHO E ÓLEO COM CARNE MOÍDA REFOGADA



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

CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ RISOTOLÂNDIA C
SELETIVIDADE ALIMENTAR 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

*** TODOS OS ALIMENTOS DEVEM SER ENVIADO SEPARADOS**

	SEGUNDA 11/12	TERÇA 12/12	QUARTA 13/12	QUINTA 14/12	SEXTA 15/12
Desjejum	Leite 190ml	SUCO DE UVA 200ml	Suco de laranja 200ml	SUCO DE MAÇÃ	Leite 190ml
	Pão de forma com manteiga 8g	Pão de leite com queijo 20g	Muffin de maçã com uva passa 60g	Pão integral com queijo 20g	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
	PEITO DE FRANGO À MILANESA	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS	PEITO DE FRANGO À MILANESA	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS	PEITO DE FRANGO À MILANESA
	MACARRÃO ALHO E ÓLEO	MACARRÃO ALHO E ÓLEO	MACARRÃO ALHO E ÓLEO	MACARRÃO ALHO E ÓLEO	MACARRÃO ALHO E ÓLEO
	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	BANANA	BANANA	BANANA	BANANA
Lanche	LEITE/ Flocos de milho sem açúcar 20g + BANANA	Banana / Aveia em flocos finos 20g	SUCO DE UVA / BISCOITO CREAM CRAKER + BANANA	BANANA / Flocos de arroz 10g	Suco de uva 200ml/ BISCOITO CREAM CRAKER + BANANA
Jantar	MACARRÃO ALHO E ÓLEO COM CARNE MOÍDA REFOGADA	ARROZ E FEIJÃO COM ISCAS DE FRANGO GRELHADAS	MACARRÃO ALHO E ÓLEO COM CARNE MOÍDA REFOGADA	ARROZ E FEIJÃO COM ISCAS DE FRANGO GRELHADAS	MACARRÃO ALHO E ÓLEO COM CARNE MOÍDA REFOGADA
	SEGUNDA 18/12	TERÇA 19/12	QUARTA 20/12	QUINTA 21/12	SEXTA 22/12
Desjejum	SUCO DE MAÇÃ	Suco de uva 200ml	Leite 190ml	Suco de laranja 200ml	Leite 190ml
	Pão de leite com queijo 20g	Muffin de maçã com uva passa 60g	Pão integral com manteiga 20g	Pão de forma com queijo 8g	Pão de leite 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
	PEITO DE FRANGO À MILANESA	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS	PEITO DE FRANGO À MILANESA	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS	Peito de frango à milanesa 50g
	MACARRÃO ALHO E ÓLEO	Macarrão ao alho e óleo 65g	MACARRÃO ALHO E ÓLEO	MACARRÃO ALHO E ÓLEO	MACARRÃO ALHO E ÓLEO
	Salada de beterraba 35g	Salada de vagem com cenoura 30g	Salada de abobrinha 30g	Salada de tomate 40g	Salada de alface 25g
	BANANA	Banana	BANANA	BANANA	BANANA
Lanche	BANANA / Flocos de arroz 10g	iogurte de morango 120ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g + BANANA	Suco de maçã 200ml/ Pão de leite com carne moída + BANANA	Banana / Aveia em flocos finos 20g	Suco de uva 200ml/ BISCOITO CREAM CRAKER + BANANA
Jantar	MACARRÃO ALHO E ÓLEO COM CARNE MOÍDA REFOGADA	ARROZ E FEIJÃO COM ISCAS DE FRANGO GRELHADAS	MACARRÃO ALHO E ÓLEO COM CARNE MOÍDA REFOGADA	ARROZ E FEIJÃO COM ISCAS DE FRANGO GRELHADAS	MACARRÃO ALHO E ÓLEO COM CARNE MOÍDA REFOGADA