



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

**CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ RISOTOLÂNDIA F**  
**CONSTIPAÇÃO 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

|                 |                                                          |                                                           |                                           |                                              |                                                           |
|-----------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
|                 |                                                          |                                                           |                                           |                                              | <b>SEXTA 01/12</b>                                        |
| <b>Desjejum</b> |                                                          |                                                           |                                           |                                              | Suco de laranja 200ml                                     |
| <b>Almoço</b>   |                                                          |                                                           |                                           |                                              | Pão integral com queijo 20g                               |
|                 |                                                          |                                                           |                                           |                                              | Arroz 95g e feijão preto 100g                             |
|                 |                                                          |                                                           |                                           |                                              | Carne moída com molho 50g                                 |
|                 |                                                          |                                                           |                                           |                                              | Jardineira de legumes 50g                                 |
|                 |                                                          |                                                           |                                           |                                              | Salada de repolho com tomate 30g                          |
| <b>Lanche</b>   |                                                          |                                                           |                                           |                                              | Melancia                                                  |
|                 |                                                          |                                                           |                                           |                                              | Vitamina de banana 180 ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g |
| <b>Jantar</b>   |                                                          |                                                           |                                           |                                              | Polenta com molho de frango 200g                          |
|                 | <b>SEGUNDA 04/12</b>                                     | <b>TERÇA 05/12</b>                                        | <b>QUARTA 06/12</b>                       | <b>QUINTA 07/12</b>                          | <b>SEXTA 08/12</b>                                        |
| <b>Desjejum</b> | Leite 190ml                                              | Suco de maçã 200ml                                        | Vitamina de morango 180ml                 | Leite 190ml                                  | Suco de uva 200ml                                         |
|                 | 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                                          |
| <b>Almoço</b>   | 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                             |
|                 | Bolinho de carne 60g                                     | Frango à camponesa 70g                                    | Carne moída com tomate e cheiro verde 50g | Strogonoff de frango 70g                     | Barreado 70g                                              |
|                 | Quibebe 50g                                              | Farofa de couve 20g                                       | Creme de aipim 70g                        | Batata doce refogada 50g                     | 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                                                    | MELANCIA                                                  | Pudim de uva                              | Pêssego                                      | Laranja                                                   |
| <b>Lanche</b>   | Suco de laranja 200 ml /Muffin de maçã com uva passa 60g | logurte de morango 120ml / Flocos de milho sem açúcar 20g | Mamão / Aveia em flocos finos 20g         | Suco de maçã 200ml/ Sanduíche natural        | Vitamina de manga 180ml / Flocos de arroz 10g             |
| <b>Jantar</b>   | 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 F**  
**CONSTIPAÇÃO 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                                    |
|-----------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| <b>Desjejum</b> | Leite 190ml                                               | Vitamina de manga 180ml                                  | Suco de laranja 200ml                                | Vitamina de MANGA 180ml                               | 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                   |
| <b>Almoço</b>   | 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                                         | Picadinho de carne 70g                                   | Bife de panela (60g de carne e 10g de molho)         | Carne moída à camponesa (50g de carne e 20g de 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                           |
|                 | Melão                                                     | Mamão                                                    | Pêssego                                              | MELANCIA                                              | Manga                                          |
| <b>Lanche</b>   | Vitamina de morango 180ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g | MANGA / Aveia em flocos finos 20g                        | Leite 190ml / Sanduíche napolitano                   | Mamão / Flocos de arroz 10g                           | Suco de uva 200ml/ Bolo de MANGA com aveia 60g |
| <b>Jantar</b>   | 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                                    |
| <b>Desjejum</b> | Vitamina de MANGA 180ml                                   | 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                   |
| <b>Almoço</b>   | 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 à brasileira 60g                           | Frango napolitano 70g                                    | Posta assada com molho (50g de carne e 20g de 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                                 | CENOURA REFOGADA                               |
|                 | Salada de beterraba 35g                                   | Salada de vagem com cenoura 30g                          | Salada de abobrinha 30g                              | Salada de tomate 40g                                  | Salada de alface 25g                           |
|                 | Pêssego                                                   | MANGA                                                    | Melancia                                             | Laranja                                               | Melancia                                       |
| <b>Lanche</b>   | Mamão / Flocos de arroz 10g                               | iogurte de morango 120ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g | Suco de maçã 200ml/ Pão de leite com carne moída     | MANGA / Aveia em flocos finos 20g                     | Suco de uva 200 ml/ Bolo de coco 60g           |
| <b>Jantar</b>   | 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             |