



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

CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ RISOTOLÂNDIA F
SELETIVIDADE ALIMENTAR 123 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 DE LEITE
					Arroz 95g e feijão preto 100g
Almoço					ISCAS DE CARNE
					MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO
					Salada de repolho com tomate 30g
					Melancia
Lanche					SUCO DE UVA/ Flocos de milho sem açúcar 20g
Jantar					MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO
	SEGUNDA 04/12	TERÇA 05/12	QUARTA 06/12	QUINTA 07/12	SEXTA 08/12
Desjejum	CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR	CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR	CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR	CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR	CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR
	PÃO DE LEITE	PÃO DE LEITE	PÃO DE LEITE	PÃO DE LEITE	PÃO DE LEITE
	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 CARNE	ISCAS DE CARNE	ISCAS DE CARNE	ISCAS DE CARNE
	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	Farofa de couve 20g	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	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
	Melão	Maçã	Pudim de uva	Pêssego	Laranja
Lanche	Suco de laranja 200 ml /PÃO DE FORMA	SUCO DE UVA/ Flocos de milho sem açúcar 20g	Mamão / Aveia em flocos finos 20g	SUCO DE LARANJA/ PÃO DE FORMA	SUCO DE UVA / Flocos de arroz 10g
Jantar	Risoto de frango - jantar 200g	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	Quirera ao molho de frango - jantar 200g	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	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
SELETIVIDADE ALIMENTAR 123 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 DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR	CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR	CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR	CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR	CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR
	PÃO DE LEITE	PÃO DE LEITE	PÃO DE LEITE	PÃO DE LEITE	PÃO DE LEITE
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 CARNE	ISCAS DE CARNE	ISCAS DE CARNE	ISCAS DE CARNE
	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	Quirera - almoço 60g	Beterraba cozida 50g	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	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	SUCO DE UVA/ Flocos de milho sem açúcar 20g	Banana / Aveia em flocos finos 20g	SUCO DE LARANJA / PÃO DE FORMA	Mamão / Flocos de arroz 10g	Suco de uva 200ml/ PÃO DE FORMA
Jantar	Arroz carreteiro 180g	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	Escondidinho de frango 170g	Canja 200g	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO
	SEGUNDA 18/12	TERÇA 19/12	QUARTA 20/12	QUINTA 21/12	SEXTA 22/12
Desjejum	CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR	CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR	CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR	CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR	CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR
	PÃO DE LEITE	PÃO DE LEITE	PÃO DE LEITE	PÃO DE LEITE	PÃO DE LEITE
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 CARNE	ISCAS DE CARNE	ISCAS DE CARNE	ISCAS DE CARNE
	Abobrinha refogada 50g	Macarrão ao alho e óleo 65g	Cenoura com brócolis refogados 50g	Legumes refogados 40g	MACARRÃO AO 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
	Pêssego	Banana	Melancia	Laranja	Melancia
Lanche	Mamão / Flocos de arroz 10g	SUCO DE LARANJA/ Flocos de milho sem açúcar 20g	SUCO DE UVA / PÃO DE FORMA	Banana / Aveia em flocos finos 20g	Suco de uva 200 ml/ PÃO DE FORMA
Jantar	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	Arroz carreteiro 180g	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	Madalena de carne 170g	Macarrão à bolonhesa - jantar 200g