



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

CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ RISOTOLÂNDIA F
SELETIVIDADE ALIMENTAR 147 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 DE FORMA
					Arroz 95g e feijão preto 100g
Almoço					PEITO DE FRANGO À MILANESA
					Jardineira de legumes 50g
					Salada de repolho com tomate 30g
					MAÇÃ
Lanche					Vitamina de banana 180 ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g + MAÇÃ
Jantar					ARROZ E FEIJÃO CARIOCA
	SEGUNDA 04/12	TERÇA 05/12	QUARTA 06/12	QUINTA 07/12	SEXTA 08/12
Desjejum	SUCO DE UVA	SUCO DE LARANJA	SUCO DE UVA	SUCO DE LARANJA	Suco de uva 200ml
	PÃO DE FORMA	PÃO DE FORMA	PÃO DE FORMA	PÃO DE FORMA	PÃO DE FORMA
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
	Bolinho de carne 60g	PEITO DE FRANGO À MILANESA	BOLINHO DE CARNE	PEITO DE FRANGO À MILANESA	BOLINHO DE CARNE
	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
	MAÇÃ	Maçã	MAÇÃ	MAÇÃ	MAÇÃ
Lanche	Suco de laranja 200 ml /BISCOITO CREAM CRACKER + MAÇÃ	logurte de morango 120ml / Flocos de milho sem açúcar 20g + MAÇÃ	MAÇÃ / Aveia em flocos finos 20g	Suco de maçã 200ml/ BISCOITO CREAM CRACKER + MAÇÃ	Vitamina de manga 180ml / Flocos de arroz 10g + MAÇÃ
Jantar	ARROZ E FEIJÃO CARIOCA	ARROZ E FEIJÃO CARIOCA	ARROZ E FEIJÃO CARIOCA	ARROZ E FEIJÃO CARIOCA	ARROZ E FEIJÃO CARIOCA



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

Nadia R. dos Santos Sato
Nadia Rafaela dos Santos Sato
 Departamento de Logística
 Matrícula 189511 / Nutricionista SME
 Gerência de Alimentação Escolar

CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ RISOTOLÂNDIA F
SELETIVIDADE ALIMENTAR 147 DEZEMBRO
2023

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	SUCO DE LARANJA	SUCO DE UVA	Suco de laranja 200ml	SUCO DE UVA	SUCO DE LARANJA
	PÃO DE FORMA	PÃO DE FORMA	PÃO DE FORMA	PÃO DE FORMA	PÃO DE FORMA
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	BOLINHO DE CARNE	PEITO DE FRANGO À MILANESA	BOLINHO DE CARNE	PEITO DE FRANGO À MILANESA
	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
	MAÇÃ	MAÇÃ	MAÇÃ	Maçã	MAÇÃ
Lanche	Vitamina de morango 180ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g + MAÇÃ	MAÇÃ/ Aveia em flocos finos 20g	Leite 190ml / BISCOITO CREAM CRACKER + MAÇÃ	MAÇÃ / Flocos de arroz 10g	Suco de uva 200ml/ BISCOITO CREAM CRACKER + MAÇÃ
Jantar	ARROZ E FEIJÃO CARIOCA	ARROZ E FEIJÃO CARIOCA	ARROZ E FEIJÃO CARIOCA	ARROZ E FEIJÃO CARIOCA	ARROZ E FEIJÃO CARIOCA
	SEGUNDA 18/12	TERÇA 19/12	QUARTA 20/12	QUINTA 21/12	SEXTA 22/12
Desjejum	SUCO DE UVA	Suco de uva 200ml	SUCO DE LARANJA	Suco de laranja 200ml	SUCO DE UVA
	PÃO DE FORMA	PÃO DE FORMA	PÃO DE FORMA	PÃO DE FORMA	PÃO DE FORMA
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	BOLINHO DE CARNE	PEITO DE FRANGO À MILANESA	BOLINHO DE CARNE	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	MAÇÃ	MAÇÃ	MAÇÃ	MAÇÃ
Lanche	MAÇÃ / Flocos de arroz 10g	iogurte de morango 120ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g + MAÇÃ	Suco de maçã 200ml/ BISCOITO CREAM CRACKER + MAÇÃ	MAÇÃ / Aveia em flocos finos 20g	Suco de uva 200 ml/BISCOITO CREAM CRACKER + MAÇÃ
Jantar	ARROZ E FEIJÃO CARIOCA	ARROZ E FEIJÃO CARIOCA	ARROZ E FEIJÃO CARIOCA	ARROZ E FEIJÃO CARIOCA	ARROZ E FEIJÃO CARIOCA