



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

**CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ RISOTOLÂNDIA F**  
**SELETIVIDADE ALIMENTAR 21 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
					PÃO DE FORMA
<b>Almoço</b>					Arroz 95g e feijão preto 100g
					ISCAS DE CARNE
					Jardineira de legumes 50g
					Salada de repolho com tomate 30g
					Melancia
<b>Lanche</b>					Vitamina de banana 180 ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g
<b>Jantar</b>					POLENTA À BOLONHESA
	<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 FORMA	PÃO DE FORMA	PÃO DE FORMA	PÃO DE FORMA	PÃO DE FORMA
<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
	ISCAS DE CARNE	PEITO DE FRANGO À MILANESA	ISCAS DE CARNE	PEITO DE FRANGO À MILANESA	ISCAS 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
	Melão	Maçã	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	BANANA / 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	POLENTA À BOLONHESA	RISOTO DE FRANGO	POLENTA À BOLONHESA	RISOTO DE FRANGO



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

**CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ RISOTOLÂNDIA F**  
**SELETIVIDADE ALIMENTAR 21 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>SEGUNDA 11/12</b>	<b>TERÇA 12/12</b>	<b>QUARTA 13/12</b>	<b>QUINTA 14/12</b>	<b>SEXTA 15/12</b>
<b>Desjejum</b>	Leite 190ml	Vitamina de manga 180ml	Suco de laranja 200ml	Vitamina de banana 180ml	Leite 190ml
	PÃO DE FORMA	PÃO DE FORMA	PÃO DE FORMA	PÃO DE FORMA	PÃO DE FORMA
<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
	PEITO DE FRANGO À MILANESA	ISCAS DE CARNE	PEITO DE FRANGO À MILANESA	ISCAS 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
	Melão	Mamão	Pêssego	Maçã	Manga
<b>Lanche</b>	Vitamina de morango 180ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g	Banana / Aveia em flocos finos 20g	Leite 190ml / Sanduíche napolitano	BANANA/ AVEIA EM FLOCOS	Suco de uva 200ml/ Bolo de banana com aveia 60g
<b>Jantar</b>	POLENTA À BOLONHESA	RISOTO DE FRANGO	POLENTA À BOLONHESA	RISOTO DE FRANGO	POLENTA À BOLONHESA
	<b>SEGUNDA 18/12</b>	<b>TERÇA 19/12</b>	<b>QUARTA 20/12</b>	<b>QUINTA 21/12</b>	<b>SEXTA 22/12</b>
<b>Desjejum</b>	Vitamina de banana 180ml	Suco de uva 200ml	Leite 190ml	Suco de laranja 200ml	Leite 190ml
	PÃO DE FORMA	PÃO DE FORMA	PÃO DE FORMA	PÃO DE FORMA	PÃO DE FORMA
<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	PEITO DE FRANGO À MILANESA	ISCAS DE CARNE	ISCAS DE CARNE	PEITO DE FRANGO À MILANESA
	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
	Pêssego	Banana	Melancia	Laranja	Melancia
<b>Lanche</b>	BANANA / AVEIA EM FLOCOS	iogurte de morango 120ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g	Suco de maçã 200ml/ Pão de leite com carne moída	Banana / Aveia em flocos finos 20g	Suco de uva 200 ml/ Bolo de coco 60g
<b>Jantar</b>	POLENTA À BOLONHESA	RISOTO DE FRANGO	POLENTA À BOLONHESA	RISOTO DE FRANGO	POLENTA À BOLONHESA