



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

**CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ RISOTOLÂNDIA F**  
**SELETIVIDADE ALIMENTAR 33 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>						IOGURTE DE MORANGO DIET
						BISCOITO SALGADO INTEGRAL
<b>Almoço</b>						ARROZ INTEGRAL 95g e FEIJÃO CARIOCA 100g
						FRANGO ENSOPADO SEM TOMATE
						CHUCHU REFOGADO
						COUVE FLOR REFOGADA
						MAMÃO
		<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>	SUCO DE UVA		Suco de maçã 200ml	SUCO DE UVA	SUCO DE MAÇÃ	Suco de uva 200ml
	BISCOITO SALGADO INTEGRAL		BISCOITO SALGADO INTEGRAL	BISCOITO SALGADO INTEGRAL	BISCOITO SALGADO INTEGRAL	BISCOITO SALGADO INTEGRAL
<b>Almoço</b>	ARROZ INTEGRAL 95g e FEIJÃO CARIOCA 100g		ARROZ INTEGRAL 95g e FEIJÃO CARIOCA 100g	ARROZ INTEGRAL 95g e FEIJÃO CARIOCA 100g	ARROZ INTEGRAL 95g e FEIJÃO CARIOCA 100g	ARROZ INTEGRAL 95g e FEIJÃO CARIOCA 100g
	BIFE DE PANELA SEM TOMATE		FRANGO ENSOPADO SEM TOMATE	FRANGO ENSOPADO SEM TOMATE	CARNE MOÍDA SEM TOMATE	FRANGO ENSOPADO SEM TOMATE
	COUVE FLOR REFOGADA		CHUCHU REFOGADO	ABOBRINHA REFOGADA	BRÓCOLIS REFOGADO	COUVE FLOR REFOGADA
	CHUCHU REFOGADO		COUVE FLOR REFOGADA	COUVE FLOR REFOGADA	ABOBRINHA REFOGADA	ABOBRINHA REFOGADA
ABACATE		Maçã	MAMÃO	BANANA	ABACATE	
		<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>	SUCO DE UVA		SUCO DE MAÇÃ	SUCO DE UVA	SUCO DE MAÇÃ	SUCO DE UVA
	BISCOITO SALGADO INTEGRAL		BISCOITO SALGADO INTEGRAL	BISCOITO SALGADO INTEGRAL	BISCOITO SALGADO INTEGRAL	BISCOITO SALGADO INTEGRAL
<b>Almoço</b>	ARROZ INTEGRAL 95g e FEIJÃO CARIOCA 100g		ARROZ INTEGRAL 95g e FEIJÃO CARIOCA 100g	ARROZ INTEGRAL 95g e FEIJÃO CARIOCA 100g	ARROZ INTEGRAL 95g e FEIJÃO CARIOCA 100g	ARROZ INTEGRAL 95g e FEIJÃO CARIOCA 100g
	CARNE MOÍDA SEM TOMATE		FRANGO ENSOPADO SEM TOMATE	BIFE DE PANELA SEM TOMATE	FRANGO ENSOPADO SEM TOMATE	CARNE MOÍDA SEM TOMATE
	ABOBRINHA REFOGADA		COUVE FLOR REFOGADA	BRÓCOLIS REFOGADO	ABOBRINHA REFOGADA	BRÓCOLIS REFOGADO
	COUVE FLOR REFOGADA		BRÓCOLIS REFOGADO	ABOBRINHA REFOGADA	COUVE FLOR REFOGADA	ABOBRINHA REFOGADA
PERA		Mamão	BANANA	Maçã	ABACATE	
		<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>	SUCO DE MAÇÃ		Suco de uva 200ml	SUCO DE MAÇÃ	IOGURTE DE MORANGO DIET	SUCO DE MAÇÃ
	BISCOITO SALGADO INTEGRAL		BISCOITO SALGADO INTEGRAL	BISCOITO SALGADO INTEGRAL	BISCOITO SALGADO INTEGRAL	BISCOITO SALGADO INTEGRAL
<b>Almoço</b>	ARROZ INTEGRAL 95g e FEIJÃO CARIOCA 100g		ARROZ INTEGRAL 95g e FEIJÃO CARIOCA 100g	ARROZ INTEGRAL 95g e FEIJÃO CARIOCA 100g	ARROZ INTEGRAL 95g e FEIJÃO CARIOCA 100g	ARROZ INTEGRAL 95g e FEIJÃO CARIOCA 100g
	CARNE MOÍDA SEM TOMATE		FRANGO ENSOPADO SEM TOMATE	CARNE MOÍDA SEM TOMATE	BIFE DE PANELA SEM TOMATE	FRANGO ENSOPADO SEM TOMATE
	ABOBRINHA REFOGADA		COUVE FLOR REFOGADA	ABOBRINHA REFOGADA	COUVE FLOR REFOGADA	BRÓCOLIS REFOGADO
	COUVE FLOR REFOGADA		BRÓCOLIS REFOGADO	COUVE FLOR REFOGADA	ABOBRINHA REFOGADA	ABOBRINHA REFOGADA
ABACATE		Banana	MAMÃO	MAÇÃ	PERA	