



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

CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ RISOTOLÂNDIA F
SELETIVIDADE ALIMENTAR 47 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
					BANANA
Almoço					Arroz 95g e feijão preto 100g
					Carne moída com molho 50g
					Jardineira de legumes 50g
					Salada de repolho com tomate 30g
					BANANA
Lanche					Vitamina de banana 180 ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g
Jantar					Polenta com molho de frango 200g + BANANA
	SEGUNDA 04/12	TERÇA 05/12	QUARTA 06/12	QUINTA 07/12	SEXTA 08/12
Desjejum	Leite 190ml	Suco de maçã 200ml	Vitamina de morango 180ml	Leite 190ml	Suco de uva 200ml
	BANANA	BANANA	BANANA	BANANA	BANANA
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	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	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
	BANANA	BANANA	BANANA	BANANA	BANANA
Lanche	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
Jantar	soto de frango - jantar 200g + BANANA	pa de feijão com macarrão 180g + BANANA	Quirera ao molho de frango - jantar 200g + BANANA	arrão a bolonhesa - jantar 200g + BANANA	Polenta com almôndegas ao molho 150g + BANANA



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 47 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	Leite 190ml	Vitamina de manga 180ml	Suco de laranja 200ml	Vitamina de banana 180ml	Leite 190ml
	BANANA	BANANA	BANANA	BANANA	BANANA
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
	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
	BANANA	BANANA	BANANA	BANANA	BANANA
Lanche	Vitamina de morango 180ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g	Banana / Aveia em flocos finos 20g	Leite 190ml / Sanduíche napolitano	BANANA/ Flocos de arroz 10g	Suco de uva 200ml/ Bolo de banana com aveia 60g
Jantar	Arroz carreteiro 180g + BANANA	Macarrão com molho de frango e legumes 200g + BANANA	Escondidinho de frango 170g + BANANA	Canja 200g + BANANA	Cozido de aipim 170g + BANANA
	SEGUNDA 18/12	TERÇA 19/12	QUARTA 20/12	QUINTA 21/12	SEXTA 22/12
Desjejum	Vitamina de banana 180ml	Suco de uva 200ml	Leite 190ml	Suco de laranja 200ml	Leite 190ml
	BANANA	BANANA	BANANA	BANANA	BANANA
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 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	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
	BANANA	BANANA	BANANA	BANANA	BANANA
Lanche	BANANA/ Flocos de arroz 10g	logurte 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
Jantar	Quirera ao molho de frango - jantar 200g + BANANA	Arroz carreteiro 180g + BANANA	Polenta com molho de frango 200g + BANANA	Madalena de carne 170g + BANANA	Macarrão à bolonhesa - jantar 200g + BANANA