



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

CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ RISOTOLÂNDIA F
SELETIVIDADE ALIMENTAR 61 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 FRANCÊS com queijo 20g
Almoço					Arroz 95g e feijão preto 100g
					OVOS MEXIDOS
					Jardineira de legumes 50g
					Salada de repolho com tomate 30g
					MAÇÃ
Lanche					Vitamina de banana 180 ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g
Jantar					Polenta com molho de frango 200g
	SEGUNDA 04/12	TERÇA 05/12	QUARTA 06/12	QUINTA 07/12	SEXTA 08/12
Desjejum	SUCO DE UVA	Suco de maçã 200ml	SUCO DE UVA	SUCO DE MAÇÃ	Suco de uva 200ml
	PÃO FRANCÊS com manteiga 8g	PÃO FRANCÊS com queijo 20g	PÃO FRANCÊS com queijo 20g	PÃO FRANCÊS com manteiga 8g	PÃO FRANCÊS COM QUEIJO
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
	OVOS MEXIDOS	OVOS MEXIDOS	OVOS MEXIDOS	OVOS MEXIDOS	OVOS MEXIDOS
	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 /PÃO FRANCÊS COM QUEIJO	logurte de morango 120ml / Flocos de milho sem açúcar 20g	MAÇÃ / Aveia em flocos finos 20g	Suco de maçã 200ml/PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	Vitamina de manga 180ml / Flocos de arroz 10g
Jantar	Risoto de frango - jantar 200g	Sopa de feijão com macarrão 180g	Quirera ao molho de frango - jantar 200g	Macarrão a bolonhesa - jantar 200g	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 61 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	SUCO DE MAÇÃ	SUCO DE UVA	Suco de laranja 200ml	SUCO DE LARANJA	SUCO DE MAÇÃ
	PÃO FRANCÊS com manteiga 8g	PÃO FRANCÊS com queijo 20g	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	PÃO FRANCÊS com queijo 20g	PÃO FRANCÊS com manteiga 8g
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
	OVOS MEXIDOS	OVOS MEXIDOS	OVOS MEXIDOS	OVOS MEXIDOS	OVOS MEXIDOS
	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/ Aveia em flocos finos 20g	Leite 190ml /PÃO FRANCÊS COM QUEIJO	MAÇÃ / Flocos de arroz 10g	Suco de uva 200ml/PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA
Jantar	Arroz carreteiro 180g	Macarrão com molho de frango e legumes 200g	Escondidinho de frango 170g	Canja 200g	Cozido de aipim 170g
	SEGUNDA 18/12	TERÇA 19/12	QUARTA 20/12	QUINTA 21/12	SEXTA 22/12
Desjejum	SUCO DE LARANJA	Suco de uva 200ml	SUCO DE MAÇÃ	Suco de laranja 200ml	SUCO DE UVA
	PÃO FRANCÊS com queijo 20g	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	PÃO FRANCÊS com manteiga 20g	PÃO FRANCÊS com queijo 8g	PÃO FRANCÊS com manteiga 8g
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
	OVOS MEXIDOS	OVOS MEXIDOS	OVOS MEXIDOS	OVOS MEXIDOS	OVOS MEXIDOS
	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	Suco de maçã 200ml/ PÃO FRANCÊS COM QUEIJO	MAÇÃ / Aveia em flocos finos 20g	Suco de uva 200 ml/ PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA
Jantar	Quirera ao molho de frango - jantar 200g	Arroz carreteiro 180g	Polenta com molho de frango 200g	Madalena de carne 170g	Macarrão à bolonhesa - jantar 200g