



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

CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ RISOTOLÂNDIA F
SEM GLÚTEN, OVOS, CACAU E FRUTOS DO MAR DEZEMBRO

2023

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

*O MACARRÃO DEVE SER SEM GLÚTEN E OVOS
 LER O RÓTULO DOS ALIMENTOS: NENHUM ALIMENTO DEVE CONTER GLUTÉN
 ATENÇÃO: TODOS OS UTENSÍLIOS UTILIZADOS PARA A PREPARAÇÃO DOS
 ALIMENTOS DA CRIANÇA DEVEM SER SEPARADOS, IDENTIFICADOS E HIGIENIZADOS
 SEPARADAMENTE. USAR ESPONJA SEPARADA.

					SEXTA 01/12
Desjejum					SUCO DE LARANJA 200ML PÃO SEM GLÚTEN COM QUEIJO 20G
Almoço					ARROZ 95G E FEIJÃO PRETO 100G CARNE MOÍDA COM MOLHO 50G JARDINEIRA DE LEGUMES 50G SALADA DE REPOLHO COM TOMATE 30G MELANCIA
Lanche					VITAMINA DE BANANA 180 ML/ FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR, LEITE E GLÚTEN
Jantar					POLENTA COM MOLHO DE FRANGO 200G
	SEGUNDA 04/12	TERCA 05/12	QUARTA 06/12	QUINTA 07/12	SEXTA 08/12
Desjejum	LEITE 190ML PÃO SEM GLÚTEN COM MANTEIGA 8G	SUCO DE MAÇÃ 200ML PÃO SEM GLÚTEN COM QUEIJO 20G	VITAMINA DE MORANGO 180ML PÃO SEM GLÚTEN COM QUEIJO 20G	LEITE 190ML PÃO SEM GLÚTEN COM MANTEIGA 8G	SUCO DE UVA 200ML PÃO SEM GLÚTEN COM QUEIJO 20G
Almoço	ARROZ 95G E FEIJÃO PRETO 100G CARNE MOÍDA REFOGADA QUIIBEDE 50G SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G MELÃO	ARROZ 95G E FEIJÃO CARIOCA 100G FRANGO À CAMPONESA 70G FAROFA DE COUVE 20G SALADA DE BRÓCOLIS COM COUVE-FLOR 20G MAÇÃ	ARROZ 95G E FEIJÃO PRETO 100G CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 50G CREME DE AIPIM 70G SALADA DE VAGEM 30G PUDIM DE UVA	ARROZ 95G E FEIJÃO CARIOCA 100G ISCAS DE FRANGO GRELHADAS BATATA DOCE REFOGADA 50G SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 30G PÊSSEGO	ARROZ 95G E FEIJÃO PRETO 100G BARREADO 70G FAROFA DE BANANA 20G SALADA DE ALFACE LARANJA
Lanche	SUCO DE LARANJA 200 ML /PÃO SEM GLÚTEN COM QUEIJO 20G	IOGURTE DE MORANGO 120ML / FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR, LEITE E GLÚTEN	MAMÃO / AVEIA EM FLOCOS FINOS SEM GLÚTEN	SUCO DE MAÇÃ 200ML/ SANDUÍCHE NATURAL COM PÃO SEM GLÚTEN	VITAMINA DE MANGA 180ML / FLOCOS DE ARROZ SEM GLÚTEN
Jantar	RISOTO DE FRANGO - JANTAR 200G	SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO SEM OVOS E GLUTÉN	QUIRERA AO MOLHO DE FRANGO - JANTAR 200G	MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS À BOLONHESA - JANTAR	POLENTA À BOLONHESA - JANTAR



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

CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ RISOTOLÂNDIA F
SEM GLÚTEN, OVOS, CACAU E FRUTOS DO MAR DEZEMBRO

2023

Juliana R. D. Guedes
Juliana Rodrigues Dias Guedes
Departamento de Logística
Matrícula 184452
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

***O MACARRÃO DEVE SER SEM GLÚTEN E OVOS**
LER O RÓTULO DOS ALIMENTOS: NENHUM ALIMENTO DEVE CONTER GLÚTEN
ATENÇÃO: TODOS OS UTENSÍLIOS UTILIZADOS PARA A PREPARAÇÃO DOS
ALIMENTOS DA CRIANÇA DEVEM SER SEPARADOS, IDENTIFICADOS E HIGIENIZADOS
SEPARADAMENTE. USAR ESPONJA SEPARADA.

	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
	PÃO SEM GLÚTEN COM MANTEIGA 8G	PÃO SEM GLÚTEN COM QUEIJO 20G	PÃO SEM GLÚTEN COM QUEIJO 20G	PÃO SEM GLÚTEN COM QUEIJO 20G	PÃO SEM GLÚTEN 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
	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
	MELÃO	MAMÃO	PÊSSEGO	MAÇÃ	MANGA
Lanche	VITAMINA DE MORANGO 180ML/ FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR, LEITE E GLÚTEN	BANANA / AVEIA EM FLOCOS FINOS SEM GLÚTEN	LEITE 190ML / SANDUÍCHE NAPOLITANO COM PÃO SEM GLÚTEN	MAMÃO / FLOCOS DE ARROZ SEM GLÚTEN	SUCO DE UVA 200ML/ PÃO SEM GLÚTEN COM QUEIJO 20G
Jantar	ARROZ CARRETEIRO 180G	MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS AO MOLHO DE FRANGO E LEGUMES	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	VITAMINA DE BANANA 180ML	SUCO DE UVA 200ML	LEITE 190ML	SUCO DE LARANJA 200ML	LEITE 190ML
	PÃO SEM GLÚTEN COM QUEIJO 20G	PÃO SEM GLÚTEN COM QUEIJO 20G	PÃO SEM GLÚTEN COM MANTEIGA 20G	PÃO SEM GLÚTEN COM QUEIJO 8G	PÃO SEM GLÚTEN 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
	ISCAS DE CARNE À BRASILEIRA 60G	FRANGO NAPOLITANO 70G	POSTA ASSADA COM MOLHO (50G DE CARNE E 20G DE MOLHO)	ISCAS DE CARNE	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS
	ABOBRINHA REFOGADA 50G	MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS AO SUGO	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
Lanche	MAMÃO / FLOCOS DE ARROZ SEM GLÚTEN	IOGURTE DE MORANGO 120ML/ FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR, LEITE E GLÚTEN	SUCO DE MAÇÃ 200ML/ PÃO SEM GLÚTEN COM CARNE MOÍDA	BANANA / AVEIA EM FLOCOS FINOS SEM GLÚTEN	SUCO DE UVA 200 ML/PÃO SEM GLÚTEN COM QUEIJO 20G
Jantar	QUIRERA AO MOLHO DE FRANGO - JANTAR 200G	ARROZ CARRETEIRO 180G	POLENTA COM MOLHO DE FRANGO 200G	MADALENA DE CARNE 170G	MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS À BOLONHESA - JANTAR