



CURITIBA

Milena Schardong

Milena Schardong

Departamento de Logística

Matrícula 189507 / Nutricionista SME

Gerência de Alimentação Escolar

CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ RISOTOLÂNDIA F
SEM LEITE, OVOS E FRUTAS CÍTRICAS 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 UVA 200ml PÃO SEM LEITE com PATÊ DE CENOURA Arroz 95g e feijão preto 100g Carne moída com molho 50g Jardineira de legumes 50g Salada de repolho com tomate 30g Melancia VITAMINA DE BANANA COM LEITE DE SOJA 180ML/ Flocos de milho sem açúcar 20g Polenta com molho de frango 200g
Almoço						
Lanche						
Jantar						SEXTA 08/12
	SEGUNDA 04/12	TERÇA 05/12	QUARTA 06/12	QUINTA 07/12	SEXTA 08/12	
Desjejum	LEITE DE SOJA 190ML PÃO SEM LEITE com MANTEIGA DE COCO	Suco de maçã 200ml PÃO SEM LEITE com PATÊ DE GRÃO DE BICO	VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 180ML PÃO SEM LEITE com PATÊ DE CENOURA	LEITE DE SOJA 190ML PÃO SEM LEITE com MANTEIGA DE COCO	Suco de uva 200ml PÃO SEM LEITE com MANTEIGA DE COCO	
Almoço	Arroz 95g e feijão preto 100g CARNE MOÍDA REFOGADA Quibebe 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 PURÊ DE BATATA SEM LEITE 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 MAÇÃ	
Lanche	SUCO DE UVA 200 ml /Muffin de maçã com uva passa 60g	BEBIDA A BASE DE SOJA COM POLPA DE FRUTAS/ Flocos de milho sem açúcar 20g	Mamão / Aveia em flocos finos 20g	Suco de maçã 200ml/ PÃO SEM LEITE COM PATÊ DE GRÃO DE BICO	VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA 180ML / Flocos de arroz 10g	
Jantar	Risoto de frango - jantar 200g	SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO SEM OVOS E GLÚTEN	Quirera ao molho de frango - jantar 200g	Macarrão a bolonhesa - jantar 200g	POLENTA À BOLONHESA - JANTAR	



CURITIBA

Milena Schardong

Milena Schardong

Departamento de Logística

Matrícula 189507 / Nutricionista SME

Gerência de Alimentação Escolar

CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ RISOTOLÂNDIA F
SEM LEITE, OVOS E FRUTAS CÍTRICAS 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	LEITE DE SOJA 190ML	VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA 180ML	SUCO DE UVA 200ml	VITAMINA DE BANANA COM LEITE DE SOJA 180ML	LEITE DE SOJA 190ML
	PÃO SEM LEITE com MANTEIGA DE COCO	PÃO SEM LEITE com PATE DE CNEOURA	PÃO SEM LEITE com MANTEIGA DE COCO	PÃO SEM LEITE com PATE DE GRÃO DE BICO	PÃO SEM LEITE com MANTEIGA DE COCO
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 SEM LEITE 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 COM LEITE DE SOJA 180ML/ Flocos de milho sem açúcar 20g	Banana / Aveia em flocos finos 20g	LEITE DE SOJA 190ML / PÃO SEM LEITE COM PATE DE GRÃO DE BICO	Mamão / Flocos de arroz 10g	Suco de uva 200ml/ PÃO SEM LEITE COM PATE DE GRÃO DE BICO
Jantar	Arroz carreteiro 180g	MACARRÃO SEM OVOS AO MOLHO DE FRANGO E LEGUMES	MADALENA DE CARNE SEM LEITE	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 COM LEITE DE SOJA 180ML	Suco de uva 200ml	LEITE DE SOJA 190ML	SUCO DE UVA 200ml	LEITE DE SOJA 190ML
	PÃO SEM LEITE com PATE DE CENOURA	PÃO SEM LEITE COM MANTEIGA DE COCO	PÃO SEM LEITE com MANTEIGA DE COCO	PÃO SEM LEITE com PATE DE GRÃO DE BICO	PÃO SEM LEITE com MANTEIGA DE COCO
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	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS	Posta assada com molho (50g de carne e 20g de molho)	ISCAS DE CARNE	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS
	Abobrinha refogada 50g	MACARRÃO SEM OVOS AO ALHO E ÓLEO	Cenoura com brócolis refogados 50g	Legumes refogados 40g	PURÊ DE BATATA SEM LEITE 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	MANGA	Melancia
Lanche	Mamão / Flocos de arroz 10g	BEBIDA A BASE DE SOJA COM POLPA DE FRUTAS/ Flocos de milho sem açúcar 20g	Suco de maçã 200ml/ PÃO SEM LEITE com carne moída	Banana / Aveia em flocos finos 20g	Suco de uva 200 ml/ BOLO DE COCO SEM LEITE
Jantar	Quirera ao molho de frango - jantar 200g	Arroz carreteiro 180g	Polenta com molho de frango 200g	MADALENA DE CARNE SEM LEITE	MACARRÃO SEM OVOS À BOLONHESA