



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**  
**SEM OVOS E CORANTES**      **DEZEMBRO**  
 2023

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>						Suco de laranja 200ml
<b>Almoço</b>						Pão integral com queijo 20g
						Arroz 95g e feijão preto 100g
						Carne moída com molho 50g
						Jardineira de legumes 50g
						Salada de repolho com tomate 30g
<b>Lanche</b>						Melancia
<b>Jantar</b>						Vitamina de banana 180 ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g
		<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>	Leite 190ml		Suco de maçã 200ml		Vitamina de morango 180ml	
<b>Almoço</b>	Pão de leite com manteiga 8g		Pão de forma com queijo 20g		Pão integral com queijo 20g	
	Arroz 95g e feijão preto 100g		Arroz 95g e feijão carioca 100g		Arroz 95g e feijão preto 100g	
	CARNE MOÍDA REFOGADA		Frango à camponesa 70g		Carne moída com tomate e cheiro verde 50g	
	Quibebe 50g		Farofa de couve 20g		Creme de aipim 70g	
	Salada de tomate com pepino 45g		Salada de brócolis com couve-flor 20g		Salada de vagem 30g	
<b>Lanche</b>	Melão		Maçã		Pudim de uva	
<b>Jantar</b>	Suco de laranja 200 ml /PÃO DE LEITE COM QUEIJO		IOGURTE DE COCO 120ml / Flocos de milho sem açúcar 20g		Mamão / Aveia em flocos finos 20g	
	Risoto de frango - jantar 200g		SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO SEM OVOS E GLÚTEN		Quirera ao molho de frango - jantar 200g	
		<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>	Leite 190ml		Vitamina de manga 180ml		Suco de laranja 200ml	
<b>Almoço</b>	Pão de forma com manteiga 8g		Pão de leite com queijo 20g		PÃO INTEGRAL COM MANTEIGA	
	Arroz 95g e feijão carioca 100g		Arroz 95g e feijão preto 100g		Arroz 95g e feijão preto 100g	
	Frango assado 50g		Picadinho de carne 70g		Bife de panela (60g de carne e 10g de molho)	
	Purê de batata 60g		Quirera - almoço 60g		Beterraba cozida 50g	
	Salada de acelga com cenoura 30g		Salada de repolho com tomate 30g		Salada de alface 25g	
<b>Lanche</b>	Melão		Mamão		Pêssego	
<b>Jantar</b>	Vitamina de morango 180ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g		Banana / Aveia em flocos finos 20g		Leite 190ml / Sanduíche napolitano	
	Arroz carreteiro 180g		MACARRÃO SEM OVOS AO MOLHO DE FRANGO E LEGUMES		Escondidinho de frango 170g	
					Canja 200g	
					Mamão / Flocos de arroz 10g	
					Maçã	
					Manga	
					Suco de uva 200ml/ PÃO INTEGRAL COM QUEIJO	
					Cozido de aipim 170g	



Milena Schardong  
**Milena Schardong**

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

**CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ RISOTOLÂNDIA F**  
**SEM OVOS E CORANTES 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>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>	Vitamina de banana 180ml Pão de leite com queijo 20g	Suco de uva 200ml PÃO INTEGRAL COM MANTEIGA	Leite 190ml Pão integral com manteiga 20g	Suco de laranja 200ml Pão de forma com queijo 8g	Leite 190ml Pão de leite com manteiga 8g
<b>Almoço</b>	Arroz 95g e feijão carioca 100g Iscas de carne à brasileira 60g	Arroz 95g e feijão preto 100g Frango napolitano 70g	Arroz 95g e feijão carioca 100g Posta assada com molho (50g de carne e 20g de molho)	Arroz 95g e feijão preto 100g Strogonoff de carne 70g	Arroz 95g e feijão carioca 100g ISCAS DE FRANGO GRELHADAS
	Abobrinha refogada 50g Salada de beterraba 35g	MACARRÃO SEM OVOS AO ALHO E ÓLEO Salada de vagem com cenoura 30g	Cenoura com brócolis refogados 50g Salada de abobrinha 30g	Legumes refogados 40g Salada de tomate 40g	Purê de batata 60g Salada de alface 25g
	Pêssego	Banana	Melancia	Laranja	Melancia
	<b>Lanche</b> Mamão / Flocos de arroz 10g	IOGURTE DE COCO 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/PÃO DE FORMA COM QUEIJO
<b>Jantar</b>	Quirera ao molho de frango - jantar 200g	Arroz carreteiro 180g	Polenta com molho de frango 200g	Madalena de carne 170g	MACARRÃO SEM OVOS À BOLONHESA