



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

CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ SINGULAR B
SEM OVOS, BANANA E TOMATE
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
Almoço					Pão integral com queijo 20g
					Arroz 95g e feijão preto 100g
					BIFE DE PANELA SEM TOMATE
					Jardineira de legumes 50g
Lanche					SALADA DE REPOLHO
					Melancia
Jantar					VITAMINA DE MANGA 180 ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g
					POLENTA À BOLONHESA SEM CORANTE E TOMATE
	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
Almoço	Pão de leite com manteiga 8g	Pão de forma com queijo 20g	Pão integral com queijo 20g	Pão de forma com manteiga 8g	PÃO DE LEITE COM MANTEIGA
	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
	CARNE MOÍDA SEM TOMATE	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS	CARNE MOÍDA SEM TOMATE	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS	ISCAS DE CARNE
	Cenoura refogada 50g	Farofa de couve 20g	Creme de aipim 70g	Batata doce refogada 50g	FAROFA DE CENOURA 20g
	SALADA DE PEPINO	Salada de brócolis com couve-flor 20g	Salada de vagem com cenoura 30g	Salada de repolho verde com repolho roxo 30g	Salada de alface
Lanche	Melão	Maçã	Pudim de uva	Mamão	Laranja
Jantar	Suco de laranja 200 ml /PÃO DE LEITE COM QUEIJO	logurte de morango 120ml / Flocos de milho sem açúcar 20g	Manga/ Flocos de arroz 10g	MANGA/ Aveia em flocos finos 20g	Vitamina de manga 180 ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g
	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES	Sopa camponesa 180g	Suco de maçã 200ml/ PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA	POLENTA À BOLONHESA SEM CORANTE E TOMATE	SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO SEM OVOS
	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 MANGA 180ml	Leite 190ml
Almoço	Pão de forma com manteiga 8g	Pão de leite com queijo 20g	PÃO DE LEITE COM QUEIJO	Pão integral com queijo 20g	Pão de forma com manteiga 8g
	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
	ISCAS DE CARNE	Frango assado 50g	BIFE DE PANELA SEM TOMATE	CARNE MOÍDA SEM TOMATE	ISACS DE FRANGO GRELHADAS
	Purê de batata 60g	Quirera - almoço 60g	Farofa de couve 20g	Polenta - almoço 100g	Cenoura refogada 50g
	SALADA DE BETERRABA	Salada de repolho 23g	Salada de alface 25g	Salada de acelga 20g	Salada de pepino 35g
Lanche	Melão	Mamão	Pêssego	Maçã	Manga
Jantar	Batida de maçã 190ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g	MANGA / Aveia em flocos finos 20g	Leite 190ml / Sanduíche napolitano	Creme de morango 100g/ Flocos de arroz 10g	Suco de uva 200ml/ PÃO DE LEITE COM QUEIJO
	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES	POLENTA À BOLONHESA SEM CORANTE E TOMATE	Canja 200g	SOPA DE AIPIM COM CARNE	Sopa camponesa 180g



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

CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ SINGULAR B
SEM OVOS, BANANA E TOMATE
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 18/12	TERÇA 19/12	QUARTA 20/12	QUINTA 21/12	SEXTA 22/12
Desjejum	VITAMINA DE MORANGO 180ml	Suco de uva 200ml	Leite 190ml	Suco de laranja 200ml	Leite 190ml
	Pão de leite com queijo 20g	PÃO DE LEITE COM QUEIJO	Pão integral com manteiga 8g	Pão de forma com queijo 20g	Pão de leite com manteiga 8g
	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
Almoço	ISCAS DE CARNE	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS	ISCAS DE CARNE	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS	CARNE MOÍDA SEM TOMATE
	MACARRÃO SEM OVOS AO ALHO E ÓLEO	Legumes refogados 40g	Cenoura com brócolis refogados 50g	Beterraba cozida 50g	Purê de batata 60g
	Salada de pepino 35g	Salada de beterraba 35g	Salada de alface 25g	SALADA DE CENOURA	Salada de brócolis 30g
	Laranja	PÊSSEGO	Pudim de laranja	Pêssego	Maçã
Lanche	Suco de uva 200ml/ PÃO DE LEITE COM MANTEIGA	Mamão / Aveia em flocos finos 20g	Suco de maçã 200ml/ Pão de leite com carne moída	Iogurte de morango 120ml/ Flocos de arroz 10g	Vitamina de manga 180ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g
Jantar	POLENTA À BOLONHESA SEM CORANTE E TOMATE	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES	POLENTA À BOLONHESA SEM CORANTE E TOMATE	Sopa cabocla 180g	Canja 200g