



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

**CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ SINGULAR A
 HIPOLIPÍDICA E DIET 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					VITAMINA DE MAMÃO COM LEITE DESNATADO
Almoço					Pão integral com queijo 20g
					ARROZ INTEGRAL 95g e feijão preto 100g
					Posta assada com molho (50g de carne e 20g de molho)
					Jardineira de legumes 50g
Lanche					Salada de repolho com tomate 30g
					Melancia
Jantar					VITAMINA DE BANANA COM LEITE DESNATADO 180 ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g
					Polenta com molho de frango 200g
	SEGUNDA 04/12	TERÇA 05/12	QUARTA 06/12	QUINTA 07/12	SEXTA 08/12
Desjejum	LEITE DESNATADO	VITAMINA DE BANANA COM LEITE DESNATADO	VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DESNATADO 180ml	LEITE DESNATADO	VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DESNATADO
	PÃO INTEGRAL com PATÊ DE CENOURA	PÃO INTEGRAL com queijo 20g	Pão integral com queijo 20g	PÃO INTEGRAL com PATÊ DE CENOURA	Bolo de fubá 50g
Almoço	ARROZ INTEGRAL 95g e feijão preto 100g	ARROZ INTEGRAL 95g e feijão carioca 100g	ARROZ INTEGRAL 95g e feijão preto 100g	ARROZ INTEGRAL 95g e feijão carioca 100g	ARROZ INTEGRAL 95g e feijão preto 100g
	Carne moída com tomate e cheiro verde 50g	Frango à camponesa 70g	Bolinho de carne 60g	ISCAS DE FRANGO	Barreado 70g
	Cenoura refogada 50g	COUVE REFOGADA	Creme de aipim 70g	Batata doce refogada 50g	ABOBRINHA REFOGADA
	Salada de tomate com pepino 45g	Salada de brócolis com couve-flor 20g	Salada de vagem com cenoura 30g	Salada de repolho verde com repolho roxo 30g	Salada de alface
	Melão	Maçã	MELANCIA	Mamão	Laranja
Lanche	VITAMINA DE MAMÃO COM LEITE DESNATADO /Muffin de maçã com uva passa 60g	IOGURTE DE MORANGO COM LEITE DESNATADO DIET 120ml / Flocos de milho sem açúcar 20g	Manga/ Flocos de arroz 10g	Banana/ Aveia em flocos finos 20g	VITAMINA DE MANGA COM LEITE DESNATADO 180 ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g
Jantar	RISOTO INTEGRAL DE FRANGO - JANTAR 200g	Sopa camponesa 180g	VITAMINA DE BANANA COM LEITE DESNATADO/ PÃO INTEGRAL com iscas de frango 35g	Quirera ao molho de frango - jantar 200g	Sopa de feijão com macarrão 180g



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

**CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ SINGULAR A
 HIPOLIPÍDICA E DIET 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 DESNATADO	VITAMINA DE MANGA COM LEITE DESNATADO 180ml	VITAMINA DE MAMÃO COM LEITE DESNATADO	VITAMINA DE BANANA COM LEITE DESNATADO COM LEITE DESNATADO	LEITE DESNATADO
	PÃO INTEGRAL com PATÊ DE CENOURA	PÃO INTEGRAL com queijo 20g	Muffin de maçã com uva passa 60g	Pão integral com queijo 20g	PÃO INTEGRAL com PATÊ DE CENOURA
Almoço	ARROZ INTEGRAL 95g e feijão preto 100g	ARROZ INTEGRAL 95g e feijão carioca 100g	ARROZ INTEGRAL 95g e feijão preto 100g	ARROZ INTEGRAL 95g e feijão carioca 100g	ARROZ INTEGRAL 95g e feijão preto 100g
	Picadinho de carne 70g	Frango assado 50g	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
	CHUCHU REFOGADO	BRÓCOLIS REFOGADO	COUVE REFOGADA	JARDINEIRA DE LEGUMES	Cenoura refogada 50g
	Salada de tomate 40g Melão	Salada de repolho 23g Mamão	Salada de alface 25g Pêssego	Salada de acelga 20g Maçã	Salada de pepino 35g Manga
Lanche	Batida de maçã 190ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g	Banana / Aveia em flocos finos 20g	LEITE DESNATADO / SANDUÍCHE NAPOLITANO INTEGRAL	CREME DE MORANGO COM LEITE DESNATADO 100g/ Flocos de arroz 10g	VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DESNATADO/ Bolo de banana com aveia 60g
Jantar	ARROZ CARRETEIRO INTEGRAL	Polenta à bolonhesa- jantar 200g	Canja 200g	Cozido de aipim 170g	Sopa camponesa 180g
	SEGUNDA 18/12	TERÇA 19/12	QUARTA 20/12	QUINTA 21/12	SEXTA 22/12
Desjejum	VITAMINA DE BANANA COM LEITE DESNATADO COM LEITE DESNATADO	VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DESNATADO	LEITE DESNATADO	VITAMINA DE MAMÃO COM LEITE DESNATADO	LEITE DESNATADO
	PÃO INTEGRAL com queijo 20g	Muffin de maçã com uva passa 60g	Pão integral com PATÊ DE CENOURA	PÃO INTEGRAL com queijo 20g	PÃO INTEGRAL com PATÊ DE CENOURA
Almoço	ARROZ INTEGRAL 95g e feijão preto 100g	ARROZ INTEGRAL 95g e feijão carioca 100g	ARROZ INTEGRAL 95g e feijão preto 100g	ARROZ INTEGRAL 95g e feijão carioca 100g	ARROZ INTEGRAL 95g e feijão preto 100g
	Iscas de carne à brasileira 60g	FRANGO ASSADO	ISCAS DE CARNE	Frango ensopado 70g	Carne moída com molho 50g
	COUVE-FLOR REFOGADA	Legumes refogados 40g	Cenoura com brócolis refogados 50g	Beterraba cozida 50g	CHUCHU REFOGADO
	Salada de pepino 35g Laranja	Salada de beterraba 35g Banana	Salada de alface 25g LARANJA	Salada de tomate 40g Pêssego	Salada de brócolis 30g Maçã
Lanche	VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DESNATADO/ Bolo de coco 50g	Mamão / Aveia em flocos finos 20g	VITAMINA DE BANANA COM LEITE DESNATADO/ PÃO INTEGRAL com carne moída	IOGURTE DE MORANGO COM LEITE DESNATADO DIET 120ml/ Flocos de arroz 10g	VITAMINA DE MANGA COM LEITE DESNATADO 180ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g
Jantar	Quirera ao molho de frango - jantar 200g	ARROZ CARRETEIRO INTEGRAL	Polenta com molho de frango 200g	Sopa cabocla 180g	Canja 200g