



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

CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ SINGULAR A
SELETIVIDADE ALIMENTAR 121 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					LEITE
					MUFFIN DE MAÇÃ COM UVAS PASSAS
Almoço					Arroz 95g e feijão preto 100g Posta assada com molho (50g de carne e 20g de molho)
					Jardineira de legumes 50g Salada de repolho com tomate 30g
Lanche					Melancia
Jantar					LEITE/ Flocos de milho sem açúcar 20g
	SEGUNDA 04/12	TERÇA 05/12	QUARTA 06/12	QUINTA 07/12	SEXTA 08/12
Desjejum	Leite 190ml	LEITE	LEITE	Leite 190ml	LEITE
	BOLO DE BANANA COM AVEIA	MUFFIN DE MAÇÃ COM UVAS PASSAS	BOLO DE BANANA COM AVEIA	MUFFIN DE MAÇÃ COM UVAS PASSAS	Bolo de fubá 50g
Almoço	Arroz 95g e feijão preto 100g Carne moída com tomate e cheiro verde 50g Cenoura refogada 50g	Arroz 95g e feijão carioca 100g Frango à camponesa 70g Farofa de couve 20g	Arroz 95g e feijão preto 100g Bolinho de carne 60g Creme de aipim 70g	Arroz 95g e feijão carioca 100g Strogonoff de frango 70g Batata doce refogada 50g	Arroz 95g e feijão preto 100g Barreado 70g Farofa de banana 20g
	Salada de tomate com pepino 45g Melão	Salada de brócolis com couve-flor 20g Maçã	Salada de vagem com cenoura 30g Pudim de uva	Salada de repolho verde com repolho roxo 30g Mamão	Salada de alface Laranja
Lanche	LEITE /Muffin de maçã com uva passa 60g	Iogurte de morango 120ml / Flocos de milho sem açúcar 20g	Manga/ Flocos de arroz 10g + LEITE	Banana/ Aveia em flocos finos 20g + LEITE	LEITE /Flocos de milho sem açúcar 20g
Jantar	ARROZ E FEIJÃO PRETO	ARROZ E FEIJÃO CARIOCA	ARROZ E FEIJÃO PRETO	ARROZ E FEIJÃO CARIOCA	ARROZ E FEIJÃO PRETO



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

CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ SINGULAR A
SELETIVIDADE ALIMENTAR 121 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 190ml	LEITE	LEITE	LEITE	Leite 190ml
	MUFFIN DE MAÇÃ COM UVAS PASSAS	BOLO DE BANANA COM AVEIA	Muffin de maçã com uva passa 60g	BOLO DE BANANA COM AVEIA	MUFFIN DE MAÇÃ COM UVAS PASSAS
Almoço	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
	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
	Purê de batata 60g	Quirera - almoço 60g	Farofa de couve 20g	Polenta - almoço 100g	Cenoura refogada 50g
	Salada de tomate 40g	Salada de repolho 23g	Salada de alface 25g	Salada de acelga 20g	Salada de pepino 35g
	Melão	Mamão	Pêssego	Maçã	Manga
Lanche	Batida de maçã 190ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g + LEITE	Banana / Aveia em flocos finos 20g LEITE	Leite 190ml / BOLO DE BANANA COM AVEIA	LEITE/ Flocos de arroz 10g	LEITE/ Bolo de banana com aveia 60g
Jantar	ARROZ E FEIJÃO PRETO	ARROZ E FEIJÃO CARIOCA	ARROZ E FEIJÃO PRETO	ARROZ E FEIJÃO CARIOCA	ARROZ E FEIJÃO PRETO
	SEGUNDA 18/12	TERÇA 19/12	QUARTA 20/12	QUINTA 21/12	SEXTA 22/12
Desjejum	LEITE	LEITE	Leite 190ml	LEITE	Leite 190ml
	BOLO DE BANANA COM AVEIA	Muffin de maçã com uva passa 60g	BOLO DE BANANA COM AVEIA	MUFFIN DE MAÇÃ COM UVAS PASSAS	BOLO DE BANANA COM AVEIA
Almoço	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 à brasileira 60g	Frango napolitano 70g	Stroganoff de carne 70g	Frango ensopado 70g	Carne moída com molho 50g
	Macarrão ao alho e óleo 65g	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 tomate 40g	Salada de brócolis 30g
	Laranja	Banana	Pudim de laranja	Pêssego	Maçã
Lanche	LEITE/ Bolo de coco 50g	Mamão / Aveia em flocos finos 20g + LEITE	LEITE/MUFFIN DE MAÇÃ COM UVAS PASSAS	Iogurte de morango 120ml/ Flocos de arroz 10g	LEITE/ Flocos de milho sem açúcar 20g
Jantar	ARROZ E FEIJÃO PRETO	ARROZ E FEIJÃO CARIOCA	ARROZ E FEIJÃO PRETO	ARROZ E FEIJÃO CARIOCA	ARROZ E FEIJÃO PRETO