



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

CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ SINGULAR A
SELETIVIDADE ALIMENTAR 122 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 FRANCÊS com queijo 20g
					Arroz 95g e feijão preto 100g
					ISCAS DE CARNE
					Jardineira de legumes 50g
Lanche					Salada de repolho com tomate 30g
					Melancia
Jantar					SUCO DE UVA/ Flocos de milho sem açúcar 20g
					MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO
	SEGUNDA 04/12	TERÇA 05/12	QUARTA 06/12	QUINTA 07/12	SEXTA 08/12
Desjejum	SUCO DE UVA	SUCO DE LARANJA	SUCO DE UVA	SUCO DE LARANJA	Suco de uva 200ml
	PÃO DE FORMA com manteiga 8g	Pão de forma com queijo 20g	BISCOITO DE LEITE	Pão de forma com manteiga 8g	Bolo de fubá 50g
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	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS	ISCAS DE CARNE	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS	ISCAS DE CARNE
	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	Farofa de couve 20g	Creme de aipim 70g	Batata doce refogada 50g	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO
	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	Pudim de uva	Mamão	Laranja
Lanche	Suco de laranja 200 ml /PÃO DE FORMA	Iogurte de morango 120ml / Flocos de milho sem açúcar 20g	MANGA/ MINGAU DE AVEIA	Banana/ MINGAU DE AVEIA	SUCO DE LARANJA/ Flocos de milho sem açúcar 20g
Jantar	Risoto de frango - jantar 200g	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	Suco de maçã 200ml/ PÃO DE FORMA com iscas de frango 35g	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	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
SELETIVIDADE ALIMENTAR 122 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	SUCO DE UVA	SUCO DE LARANJA	Suco de laranja 200ml	SUCO DE UVA	SUCO DE LARANJA
	Pão de forma com manteiga 8g	PÃO DE FORMA com queijo 20g	BISCOITO DE LEITE	PÃO FRANCÊS com queijo 20g	Pão de forma com manteiga 8g
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	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS	ISCAS DE CARNE	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS	ISCAS DE CARNE
	Purê de batata 60g	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	Farofa de couve 20g	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	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	SUCO DE LARANJA/ Flocos de milho sem açúcar 20g	Banana / / MINGAU DE AVEIA	SUCO DE UVA / PÃO DE FORMA	MINGAU DE AVEIA/ Flocos de arroz 10g	Suco de uva 200ml/ Bolo de banana com aveia 60g
Jantar	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	Polenta à bolonhesa- jantar 200g	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	Cozido de aipim 170g	Sopa camponesa 180g
	SEGUNDA 18/12	TERÇA 19/12	QUARTA 20/12	QUINTA 21/12	SEXTA 22/12
Desjejum	SUCO DE LARANJA	Suco de uva 200ml	SUCO DE UVA	Suco de laranja 200ml	SUCO DE UVA
	PÃO DE FORMA com queijo 20g	BISCOITO DE LEITE	PÃO FRANCÊS com manteiga 8g	Pão de forma com queijo 20g	PÃO DE FORMA com manteiga 8g
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	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS	ISCAS DE CARNE	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS	ISCAS DE CARNE
	Macarrão ao alho e óleo 65g	Legumes refogados 40g	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	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	Suco de uva 200ml/ Bolo de coco 50g	Mamão / / MINGAU DE AVEIA	Suco de maçã 200ml/ PÃO DE FORMA	logurte de morango 120ml/ Flocos de arroz 10g	SUCO DE LARANJA/ Flocos de milho sem açúcar 20g
Jantar	Quirera ao molho de frango - jantar 200g	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	Polenta com molho de frango 200g	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	Canja 200g