



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

CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ SINGULAR A
SELETIVIDADE ALIMENTAR 130 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 + SUPLEMENTO PÃO DE FORMA
Almoço					Arroz 95g e feijão preto 100g Jardineira de legumes 50g Salada de repolho com tomate 30g Melancia
Lanche					LEITE + SUPLEMENTO / Flocos de milho sem açúcar 20g
Jantar					MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO
					SEXTA 08/12
SEGUNDA 04/12		TERÇA 05/12		QUARTA 06/12	
QUINTA 07/12		SEXTA 08/12			
Desjejum	LEITE + SUPLEMENTO PÃO DE LEITE	LEITE + SUPLEMENTO PÃO DE FORMA	LEITE + SUPLEMENTO PÃO DE LEITE	LEITE + SUPLEMENTO PÃO DE FORMA	LEITE + SUPLEMENTO PÃO DE LEITE
Almoço	Arroz 95g e feijão preto 100g Cenoura refogada 50g Salada de tomate com pepino 45g Melão	Arroz 95g e feijão carioca 100g Farofa de couve 20g Salada de brócolis com couve-flor 20g Maçã	Arroz 95g e feijão preto 100g Creme de aipim 70g Salada de vagem com cenoura 30g Pudim de uva	Arroz 95g e feijão carioca 100g Batata doce refogada 50g Salada de repolho verde com repolho roxo 30g Mamão	Arroz 95g e feijão preto 100g Farofa de banana 20g Salada de alface Laranja
Lanche	LEITE + SUPLEMENTO / Muffin de maçã com uva passa 60g	logurte de morango 120ml / Flocos de milho sem açúcar 20g	BANANA/ Flocos de arroz 10g	Banana/ Aveia em flocos finos 20g	LEITE + SUPLEMENTO/ Flocos de milho sem açúcar 20g
Jantar	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO
SEGUNDA 11/12		TERÇA 12/12		QUARTA 13/12	
QUINTA 14/12		SEXTA 15/12			
Desjejum	LEITE + SUPLEMENTO PÃO DE FORMA	LEITE + SUPLEMENTO PÃO DE LEITE	LEITE + SUPLEMENTO PÃO DE FORMA	LEITE + SUPLEMENTO PÃO DE LEITE	LEITE + SUPLEMENTO PÃO DE FORMA
Almoço	Arroz 95g e feijão preto 100g Purê de batata 60g Salada de tomate 40g Melão	Arroz 95g e feijão carioca 100g Quirera - almoço 60g Salada de repolho 23g Mamão	Arroz 95g e feijão preto 100g Farofa de couve 20g Salada de alface 25g Pêssego	Arroz 95g e feijão carioca 100g Polenta - almoço 100g Salada de acelga 20g Maçã	Arroz 95g e feijão preto 100g Cenoura refogada 50g Salada de pepino 35g Manga
Lanche	LEITE + SUPLEMENTO/ Flocos de milho sem açúcar 20g	Banana / Aveia em flocos finos 20g	LEITE + SUPLEMENTO / Sanduíche napolitano	LEITE + SUPLEMENTO/ Flocos de arroz 10g	LEITE + SUPLEMENTO/ Bolo de banana com aveia 60g
Jantar	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO
SEGUNDA 18/12		TERÇA 19/12		QUARTA 20/12	
QUINTA 21/12		SEXTA 22/12			
Desjejum	LEITE + SUPLEMENTO PÃO DE LEITE	LEITE + SUPLEMENTO PÃO DE FORMA	LEITE + SUPLEMENTO PÃO DE LEITE	LEITE + SUPLEMENTO PÃO DE FORMA	LEITE + SUPLEMENTO PÃO DE LEITE
Almoço	Arroz 95g e feijão preto 100g Macarrão ao alho e óleo 65g Salada de pepino 35g Laranja	Arroz 95g e feijão carioca 100g Legumes refogados 40g Salada de beterraba 35g Banana	Arroz 95g e feijão preto 100g Cenoura com brócolis refogados 50g Salada de alface 25g Pudim de laranja	Arroz 95g e feijão carioca 100g Beterraba cozida 50g Salada de tomate 40g Pêssego	Arroz 95g e feijão preto 100g Purê de batata 60g Salada de brócolis 30g Maçã
Lanche	LEITE + SUPLEMENTO/ Bolo de coco 50g	MAÇÃ	LEITE + SUPLEMENTO/ Pão de leite com carne moída	logurte de morango 120ml/ Flocos de arroz 10g	LEITE + SUPLEMENTO/ Flocos de milho sem açúcar 20g
Jantar	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO