



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

Nadia R. dos Santos Sato
Nadia Rafaela dos Santos Sato
 Departamento de Logística
 Matrícula 189511/ Nutricionista SME
 Gerência de Alimentação Escolar

CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ SINGULAR A
SELETIVIDADE ALIMENTAR 26 DEZEMBRO
2023

Juliana R. D. Guedes
Juliana Rodrigues Dias Guedes
 Departamento de Logística
 Matrícula 184452
 Gerência de Alimentação Escolar

					SEXTA 01/12
Desjejum					SUCO DE UVA
					PÃO DE FORMA
					ARROZ
Almoço					Posta assada com molho (50g de carne e 20g de molho)
					CENOURA COZIDA
					Salada de repolho com tomate 30g
					BANANA
Lanche					Vitamina de banana 180 ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g +MAÇÃ
Jantar					Polenta com molho de frango 200g
	SEGUNDA 04/12	TERÇA 05/12	QUARTA 06/12	QUINTA 07/12	SEXTA 08/12
Desjejum	SUCO DE UVA	Suco de maçã 200ml	Vitamina de morango 180ml	SUCO DE LARANJA	SUCO DE UVA
	PÃO DE FORMA	PÃO DE FORMA	PÃO DE FORMA	PÃO DE FORMA	PÃO DE FORMA
	ARROZ	ARROZ	ARROZ	ARROZ	ARROZ
Almoço	Carne moída com tomate e cheiro verde 50g	Frango à camponesa 70g	Bolinho de carne 60g	Strogonoff de frango 70g	Barreado 70g
	CENOURA COZIDA	BATATA DOCE	CENOURA COZIDA	BATATA DOCE	CENOURA COZIDA
	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
	BANANA	MAÇÃ	LARANJA	Mamão	BANANA
Lanche	Suco de laranja 200 ml /BISCOITO CREAM CRAKER +BANANA	logurte de morango 120ml / Flocos de milho sem açúcar 20g +MAÇÃ	LARANJA/ Flocos de arroz 10g	Banana/ Aveia em flocos finos 20g	Vitamina de manga 180 ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g +MAÇÃ
Jantar	Risoto de frango - jantar 200g	Sopa camponesa 180g	Suco de maçã 200ml/ Pão de leite com iscas de frango 35g	Quirera ao molho de frango - jantar 200g	Sopa de feijão com macarrão 180g
	SEGUNDA 11/12	TERÇA 12/12	QUARTA 13/12	QUINTA 14/12	SEXTA 15/12
Desjejum	SUCO DE UVA	Vitamina de manga 180ml	Suco de laranja 200ml	SUCO DE UVA	SUCO DE MAÇÃ
	Pão de forma com manteiga 8g	Pão de leite com queijo 20g	Muffin de maçã com uva passa 60g	Pão integral com queijo 20g	Pão de forma com manteiga 8g
	ARROZ	ARROZ	ARROZ	ARROZ	ARROZ
Almoço	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)	Isclas de frango com tomate 60g
	CENOURA COZIDA	BATATA DOCE	CENOURA COZIDA	BATATA DOCE	CENOURA COZIDA
	Salada de tomate 40g	Salada de repolho 23g	Salada de alface 25g	Salada de acelga 20g	Salada de pepino 35g
	BANANA	Mamão	LARANJA	MAÇÃ	BANANA
Lanche	Batida de maçã190ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g +MAMÃO	Banana / Aveia em flocos finos 20g	Leite 190ml / BISCOITO CREAM CRAKER +MAÇÃ	Crema de morango 100g/ Flocos de arroz 10g +LARANJA	Suco de uva 200ml/ BISCOITO CREAM CRAKER +BANANA
Jantar	Arroz carreteiro 180g	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 180ml	Suco de uva 200ml	SUCO DE MAÇÃ	Suco de laranja 200ml	SUCO DE UVA
	Pão de leite com queijo 20g	Muffin de maçã com uva passa 60g	Pão integral com manteiga 8g	Pão de forma com queijo 20g	Pão de leite com manteiga 8g
	ARROZ	ARROZ	ARROZ	ARROZ	ARROZ
Almoço	Isclas de carne à brasileira 60g	Frango napolitano 70g	Strogonoff de carne 70g	Frango ensopado 70g	Carne moída com molho 50g
	CENOURA COZIDA	BATATA DOCE	CENOURA COZIDA	BATATA DOCE	CENOURA COZIDA
	Salada de pepino 35g	Salada de beterraba 35g	Salada de alface 25g	Salada de tomate 40g	Salada de brócolis 30g
	BANANA	MAÇÃ	LARANJA	BANANA	MAÇÃ
Lanche	Suco de uva 200ml/ BISCOITO CREAM CRAKER +MAÇÃ	Mamão / Aveia em flocos finos 20g	Suco de maçã 200ml/ BISCOITO CREAM CRAKER +BANANA	logurte de morango 120ml/ Flocos de arroz 10g +LARANJA	Vitamina de manga 180ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g +BANANA
Jantar	Quirera ao molho de frango - jantar 200g	Arroz carreteiro 180g	Polenta com molho de frango 200g	Sopa cabocla 180g	Canja 200g