



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

CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ SINGULAR A
SELETIVIDADE ALIMENTAR 42 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
					Arroz 95g e feijão preto 100g
					ISCAS DE FRANGO GRELHADAS
					MACARRÃO ALHO E ÓLEO
Lanche					Salada de repolho com tomate 30g
					Melancia
Jantar					Vitamina de banana 180 ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g
					MACARRÃO À BOLONHESA
					SEXTA 08/12
Desjejum	SEGUNDA 04/12	TERÇA 05/12	QUARTA 06/12	QUINTA 07/12	SUCO DE LARANJA
	SUCO DE LARANJA	SUCO DE LARANJA	SUCO DE LARANJA	SUCO DE LARANJA	SUCO DE LARANJA
Almoço	PÃO FRANCÊS	PÃO FRANCÊS	PÃO FRANCÊS	PÃO FRANCÊS	PÃO FRANCÊS
	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
	CARNE MOÍDA REFOGADA	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS	CARNE MOÍDA REFOGADA	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS	CARNE MOÍDA REFOGADA
	MACARRÃO ALHO E ÓLEO	MACARRÃO ALHO E ÓLEO	MACARRÃO ALHO E ÓLEO	MACARRÃO ALHO E ÓLEO	MACARRÃO ALHO E ÓLEO
Lanche	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
Jantar	Suco de laranja 200 ml /PÃO FRANCÊS	logurte de morango 120ml / Flocos de milho sem açúcar 20g	Manga/ Flocos de arroz 10g	Banana/ Aveia em flocos finos 20g	Vitamina de manga 180 ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g
Jantar	MACARRÃO À BOLONHESA	MACARRÃO À BOLONHESA	MACARRÃO À BOLONHESA	MACARRÃO À BOLONHESA	MACARRÃO À BOLONHESA
					SEXTA 15/12
Desjejum	SEGUNDA 11/12	TERÇA 12/12	QUARTA 13/12	QUINTA 14/12	SUCO DE LARANJA
	SUCO DE LARANJA	SUCO DE LARANJA	Suco de laranja 200ml	SUCO DE LARANJA	SUCO DE LARANJA
Almoço	PÃO FRANCÊS	PÃO FRANCÊS	PÃO FRANCÊS	PÃO FRANCÊS	PÃO FRANCÊS
	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
	CARNE MOÍDA REFOGADA	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS	CARNE MOÍDA REFOGADA	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS	CARNE MOÍDA REFOGADA
	MACARRÃO ALHO E ÓLEO	MACARRÃO ALHO E ÓLEO	MACARRÃO ALHO E ÓLEO	MACARRÃO ALHO E ÓLEO	MACARRÃO ALHO E ÓLEO
Lanche	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
Jantar	Batida de maçã 190ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g	Banana / Aveia em flocos finos 20g	Leite 190ml / PÃO FRANCÊS	Creme de morango 100g/ Flocos de arroz 10g	Suco de uva 200ml/ PÃO FRANCÊS
Jantar	MACARRÃO À BOLONHESA	MACARRÃO À BOLONHESA	MACARRÃO À BOLONHESA	MACARRÃO À BOLONHESA	MACARRÃO À BOLONHESA
					SEXTA 22/12
Desjejum	SEGUNDA 18/12	TERÇA 19/12	QUARTA 20/12	QUINTA 21/12	SUCO DE LARANJA
	SUCO DE LARANJA	SUCO DE LARANJA	SUCO DE LARANJA	Suco de laranja 200ml	SUCO DE LARANJA
Almoço	PÃO FRANCÊS	PÃO FRANCÊS	PÃO FRANCÊS	PÃO FRANCÊS	PÃO FRANCÊS
	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
	CARNE MOÍDA REFOGADA	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS	CARNE MOÍDA REFOGADA	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS	CARNE MOÍDA REFOGADA
	Macarrão ao alho e óleo 65g	MACARRÃO ALHO E ÓLEO	MACARRÃO ALHO E ÓLEO	MACARRÃO ALHO E ÓLEO	MACARRÃO ALHO E ÓLEO
Lanche	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
Jantar	Suco de uva 200ml/ PÃO FRANCÊS	Mamão / Aveia em flocos finos 20g	Suco de maçã 200ml/ PÃO FRANCÊS	logurte de morango 120ml/ Flocos de arroz 10g	Vitamina de manga 180ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g
Jantar	MACARRÃO À BOLONHESA	MACARRÃO À BOLONHESA	MACARRÃO À BOLONHESA	MACARRÃO À BOLONHESA	MACARRÃO À BOLONHESA