



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

CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ SINGULAR A
SELETIVIDADE ALIMENTAR 45 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 |
| | | | | | PÃO DE LEITE |
| Almoço | | | | | Arroz 95g e feijão preto 100g |
| | | | | | PEITO DE FRANGO À MILANESA |
| | | | | | Jardineira de legumes 50g |
| | | | | | Salada de repolho com tomate 30g |
| Lanche | | | | | Melancia |
| | | | | | Vitamina de banana 180 ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g |
| Jantar | | | | | Polenta com molho de frango 200g |
| | SEGUNDA 04/12 | TERÇA 05/12 | QUARTA 06/12 | QUINTA 07/12 | SEXTA 08/12 |
| Desjejum | Leite 190ml | Suco de maçã 200ml | Vitamina de morango 180ml | Leite 190ml | Suco de uva 200ml |
| | PÃO DE LEITE | PÃO DE LEITE | PÃO DE LEITE | PÃO DE LEITE | PÃO DE LEITE |
| 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 |
| | PEITO DE FRANGO À MILANESA | PEITO DE FRANGO À MILANESA | PEITO DE FRANGO À MILANESA | PEITO DE FRANGO À MILANESA | PEITO DE FRANGO À MILANESA |
| | Cenoura refogada 50g | Farofa de couve 20g | Creme de aipim 70g | Batata doce refogada 50g | Farofa de banana 20g |
| | 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 LEITE | 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 | 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 | Leite 190ml | Vitamina de manga 180ml | Suco de laranja 200ml | Vitamina de banana 180ml | Leite 190ml |
| | PÃO DE LEITE | PÃO DE LEITE | PÃO DE LEITE | PÃO DE LEITE | PÃO DE LEITE |
| 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 |
| | PEITO DE FRANGO À MILANESA | PEITO DE FRANGO À MILANESA | PEITO DE FRANGO À MILANESA | PEITO DE FRANGO À MILANESA | PEITO DE FRANGO À MILANESA |
| | 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 maçã190ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g | Banana / Aveia em flocos finos 20g | Leite 190ml / PÃO DE LEITE | Creme de morango 100g/ Flocos de arroz 10g | Suco de uva 200ml/PÃO DE LEITE |
| 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 | Leite 190ml | Suco de laranja 200ml | Leite 190ml |
| | PÃO DE LEITE | PÃO DE LEITE | PÃO DE LEITE | PÃO DE LEITE | PÃO DE LEITE |
| 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 |
| | PEITO DE FRANGO À MILANESA | PEITO DE FRANGO À MILANESA | PEITO DE FRANGO À MILANESA | PEITO DE FRANGO À MILANESA | PEITO DE FRANGO À MILANESA |
| | 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 | Suco de uva 200ml/ PÃO DE LEITE | Mamão / Aveia em flocos finos 20g | Suco de maçã 200ml/ PÃO DE LEITE | logurte de morango 120ml/ Flocos de arroz 10g | Vitamina de manga 180ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g |
| Jantar | Quirera ao molho de frango - jantar 200g | Arroz carreteiro 180g | Polenta com molho de frango 200g | Sopa cabocla 180g | Canja 200g |