



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	
Almoço					PÃO DE LEITE	
Lanche					Arroz 95g e feijão preto 100g	
Jantar					PEITO DE FRANGO À MILANESA	
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	
	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	
Almoço	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	Iogurte 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	
	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	
Almoço	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	
	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	
Almoço	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	Iogurte 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	