



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 5 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 laranja 200ml			
					PÃO DE FORMA			
Almoço					Arroz 95g e feijão preto 100g			
					CARNE MOÍDA REFOGADA			
					Jardineira de legumes 50g			
					Salada de repolho com tomate 30g			
					BANANA			
Lanche					Vitamina de banana 180 ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g			
Jantar					ARROZ E FEIJÃO PRETO			
	SEGUNDA 04/12	TERÇA 05/12	QUARTA 06/12	QUINTA 07/12	SEXTA 08/12			
Desjejum	SUCO DE MAÇÃ	Suco de maçã 200ml	SUCO DE UVA	SUCO DE LARANJA	Suco de uva 200ml			
	PÃO DE LEITE	PÃO DE FORMA	PÃO DE LEITE	PÃO DE FORMA	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			
	CARNE MOÍDA REFOGADA	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS	ISCAS DE CARNE	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS	CARNE MOÍDA REFOGADA			
	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			
	BANANA	BANANA	BANANA	BANANA	BANANA			
Lanche	Suco de laranja 200 ml /PÃO DE LEITE	logurte de morango 120ml / Flocos de milho sem açúcar 20g	BANANA/ Flocos de arroz 10g	Banana/ FLOCOS DE MILHO	Vitamina de manga 180 ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g			
Jantar	ARROZ E FEIJÃO PRETO	ARROZ E FEIJÃO CARIOCA	ARROZ E FEIJÃO PRETO	ARROZ E FEIJÃO CARIOCA	ARROZ E FEIJÃO PRETO			
	SEGUNDA 11/12	TERÇA 12/12	QUARTA 13/12	QUINTA 14/12	SEXTA 15/12			
Desjejum	SUCO DE UVA	SUCO DE MAÇÃ	Suco de laranja 200ml	SUCO DE MAÇÃ	SUCO DE LARANJA			
	PÃO DE LEITE	PÃO DE FORMA	PÃO DE LEITE	PÃO DE FORMA	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			
	ISCAS DE CARNE	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS	ISCAS DE CARNE	CARNE MOÍDA REFOGADA	Iscas de frango com tomate 60g			
	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			
	BANANA	BANANA	BANANA	BANANA	BANANA			
Lanche	Batida de maçã190ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g	Banana / FLOCOS DE MILHO	Leite 190ml / PÃO DE FORMA	Creme de morango 100g/ Flocos de arroz 10g	Suco de uva 200ml/ Bolo de banana com aveia 60g			
Jantar	ARROZ E FEIJÃO PRETO	ARROZ E FEIJÃO CARIOCA	ARROZ E FEIJÃO PRETO	ARROZ E FEIJÃO CARIOCA	ARROZ E FEIJÃO PRETO			
	SEGUNDA 18/12	TERÇA 19/12	QUARTA 20/12	QUINTA 21/12	SEXTA 22/12			
Desjejum	SUCO DE LARANJA	Suco de uva 200ml	SUCO DE MAÇÃ	Suco de laranja 200ml	SUCO DE UVA			
	PÃO DE LEITE	PÃO DE FORMA	PÃO DE LEITE	PÃO DE FORMA	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			
	ISCAS DE CARNE	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS	ISCAS DE CARNE	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS	CARNE MOÍDA REFOGADA			
	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			
	BANANA	Banana	BANANA	BANANA	BANANA			
Lanche	Suco de uva 200ml/ PÃO DE FORMA	Mamão / Aveia em flocos finos 20g	Suco de maçã 200ml/ PÃO DE FORMA	logurte de morango 120ml / Flocos de arroz 10g	Vitamina de manga 180ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g			
Jantar	ARROZ E FEIJÃO PRETO	ARROZ E FEIJÃO CARIOCA	ARROZ E FEIJÃO PRETO	ARROZ E FEIJÃO CARIOCA	ARROZ E FEIJÃO PRETO			