



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

**CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ SINGULAR A**  
**SELETIVIDADE ALIMENTAR 58 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

|                 |                                                                 |                                                                  |                                                        |                                                       |                                                                  |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| <b>Desjejum</b> |                                                                 |                                                                  |                                                        |                                                       | <b>SEXTA 01/12</b>                                               |
|                 |                                                                 |                                                                  |                                                        |                                                       | Suco de laranja 200ml                                            |
|                 |                                                                 |                                                                  |                                                        |                                                       | PÃO DE FORMA com queijo 20g                                      |
|                 |                                                                 |                                                                  |                                                        |                                                       | Arroz 95g e feijão preto 100g                                    |
| <b>Almoço</b>   |                                                                 |                                                                  |                                                        |                                                       | Posta assada com molho (50g de carne e 20g de molho)             |
|                 |                                                                 |                                                                  |                                                        |                                                       | MACARRÃO ALHO E ÓLEO                                             |
|                 |                                                                 |                                                                  |                                                        |                                                       | Salada de repolho com tomate 30g                                 |
|                 |                                                                 |                                                                  |                                                        |                                                       | MAÇÃ                                                             |
| <b>Lanche</b>   |                                                                 |                                                                  |                                                        |                                                       | Vitamina de banana 180 ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g + MAÇÃ |
| <b>Jantar</b>   |                                                                 |                                                                  |                                                        |                                                       | ARROZ                                                            |
|                 | <b>SEGUNDA 04/12</b>                                            | <b>TERÇA 05/12</b>                                               | <b>QUARTA 06/12</b>                                    | <b>QUINTA 07/12</b>                                   | <b>SEXTA 08/12</b>                                               |
| <b>Desjejum</b> | Leite 190ml                                                     | Suco de maçã 200ml                                               | Vitamina de morango 180ml                              | Leite 190ml                                           | Suco de uva 200ml                                                |
|                 | PÃO FRANCÊS com manteiga 8g                                     | Pão de forma com queijo 20g                                      | PÃO DE FORMA com queijo 20g                            | Pão de forma com manteiga 8g                          | Bolo de fubá 50g                                                 |
|                 | 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                                    |
| <b>Almoço</b>   | Carne moída com tomate e cheiro verde 50g                       | Frango à camponesa 70g                                           | Bolinho de carne 60g                                   | Stroganoff de frango 70g                              | Barreado 70g                                                     |
|                 | MACARRÃO ALHO E ÓLEO                                            | MACARRÃO ALHO E ÓLEO                                             | MACARRÃO ALHO E ÓLEO                                   | MACARRÃO ALHO E ÓLEO                                  | MACARRÃO ALHO E ÓLEO                                             |
|                 | 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                                                 |
|                 | LARANJA                                                         | Maçã                                                             | LARANJA                                                | MAÇÃ                                                  | Laranja                                                          |
| <b>Lanche</b>   | Suco de laranja 200 ml /Muffin de maçã com uva passa 60g + MAÇÃ | logurte de morango 120ml / Flocos de milho sem açúcar 20g + MAÇÃ | Manga/ Flocos de arroz 10g + MAÇÃ                      | Banana/ Aveia em flocos finos 20g + MAÇÃ              | Vitamina de manga 180 ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g + MAÇÃ  |
| <b>Jantar</b>   | ARROZ                                                           | ARROZ                                                            | ARROZ                                                  | ARROZ                                                 | ARROZ                                                            |
|                 | <b>SEGUNDA 11/12</b>                                            | <b>TERÇA 12/12</b>                                               | <b>QUARTA 13/12</b>                                    | <b>QUINTA 14/12</b>                                   | <b>SEXTA 15/12</b>                                               |
| <b>Desjejum</b> | Leite 190ml                                                     | Vitamina de manga 180ml                                          | Suco de laranja 200ml                                  | Vitamina de banana 180ml                              | Leite 190ml                                                      |
|                 | Pão de forma com manteiga 8g                                    | PÃO FRANCÊS com queijo 20g                                       | Muffin de maçã com uva passa 60g                       | PÃO DE FORMA com queijo 20g                           | Pão de forma com manteiga 8g                                     |
|                 | 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                                    |
| <b>Almoço</b>   | 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) | Iscas de frango com tomate 60g                                   |
|                 | MACARRÃO ALHO E ÓLEO                                            | MACARRÃO ALHO E ÓLEO                                             | MACARRÃO ALHO E ÓLEO                                   | MACARRÃO ALHO E ÓLEO                                  | MACARRÃO ALHO E ÓLEO                                             |
|                 | Salada de tomate 40g                                            | Salada de repolho 23g                                            | Salada de alface 25g                                   | Salada de acelga 20g                                  | Salada de pepino 35g                                             |
|                 | LARANJA                                                         | MAÇÃ                                                             | LARANJA                                                | Maçã                                                  | LARANJA                                                          |
| <b>Lanche</b>   | Batida de maçã 190ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g + MAÇÃ     | Banana / Aveia em flocos finos 20g + MAÇÃ                        | Leite 190ml / Sanduíche napolitano + MAÇÃ              | Creme de morango 100g/ Flocos de arroz 10g + MAÇÃ     | Suco de uva 200ml/ Bolo de banana com aveia 60g + MAÇÃ           |
| <b>Jantar</b>   | ARROZ                                                           | ARROZ                                                            | ARROZ                                                  | ARROZ                                                 | ARROZ                                                            |
|                 | <b>SEGUNDA 18/12</b>                                            | <b>TERÇA 19/12</b>                                               | <b>QUARTA 20/12</b>                                    | <b>QUINTA 21/12</b>                                   | <b>SEXTA 22/12</b>                                               |
| <b>Desjejum</b> | Vitamina de banana 180ml                                        | Suco de uva 200ml                                                | Leite 190ml                                            | Suco de laranja 200ml                                 | Leite 190ml                                                      |
|                 | PÃO FRANCÊS com queijo 20g                                      | Muffin de maçã com uva passa 60g                                 | PÃO DE FORMA com manteiga 8g                           | Pão de forma com queijo 20g                           | PÃO FRANCÊS com manteiga 8g                                      |
| <b>Almoço</b>   | 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 à brasileira 60g                                 | Frango napolitano 70g                                            | Stroganoff de carne 70g                                | Frango ensopado 70g                                   | Carne moída com molho 50g                                        |
|                 | Macarrão ao alho e óleo 65g                                     | MACARRÃO ALHO E ÓLEO                                             | MACARRÃO ALHO E ÓLEO                                   | MACARRÃO ALHO E ÓLEO                                  | MACARRÃO ALHO E ÓLEO                                             |
|                 | Salada de pepino 35g                                            | Salada de beterraba 35g                                          | Salada de alface 25g                                   | Salada de tomate 40g                                  | Salada de brócolis 30g                                           |
|                 | Laranja                                                         | MAÇÃ                                                             | MAÇÃ                                                   | LARANJA                                               | Maçã                                                             |
| <b>Lanche</b>   | Suco de uva 200ml/ Bolo de coco 50g + MAÇÃ                      | Mamão / Aveia em flocos finos 20g + MAÇÃ                         | Suco de maçã 200ml/ PÃO FRANCÊS com carne moída + MAÇÃ | logurte de morango 120ml/ Flocos de arroz 10g + MAÇÃ  | Vitamina de manga 180ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g + MAÇÃ   |
| <b>Jantar</b>   | ARROZ                                                           | ARROZ                                                            | ARROZ                                                  | ARROZ                                                 | ARROZ                                                            |