



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 6 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
Almoço					Pão integral com queijo 20g
					Arroz 95g e feijão preto 100g
					Posta assada com molho (50g de carne e 20g de molho)
					MACARRÃO AO SUGO
Lanche					Salada de repolho com tomate 30g
Jantar					Melancia
					Vitamina de banana 180 ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g
					ARROZ E FEIJÃO
					SEXTA 08/12
Desjejum	SEGUNDA 04/12	TERÇA 05/12	QUARTA 06/12	QUINTA 07/12	Suco de uva 200ml
Almoço	Leite 190ml	Suco de maçã 200ml	Vitamina de morango 180ml	Leite 190ml	Bolo de fubá 50g
	Pão de leite com manteiga 8g	Pão de forma com queijo 20g	Pão integral com queijo 20g	Pão de forma com manteiga 8g	Arroz 95g e feijão preto 100g
	Arroz 95g e feijão preto 100g	Arroz 95g e feijão carioca 100g	Arroz 95g e feijão preto 100g	Arroz 95g e feijão carioca 100g	
	Carne moída com tomate e cheiro verde 50g	Frango à camponesa 70g	Bolinho de carne 60g	Stroganoff de frango 70g	Barreado 70g
	MACARRÃO AO SUGO	MACARRÃO AO SUGO	MACARRÃO AO SUGO	MACARRÃO AO SUGO	MACARRÃO AO SUGO
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
Jantar	BANANA	Maçã	LARANJA	MAÇÃ	Laranja
	Suco de laranja 200 ml /Muffin de maçã com uva passa 60g	logurte de morango 120ml / Flocos de milho sem açúcar 20g	BANANA Flocos de arroz 10g	Banana/ Aveia em flocos finos 20g	Vitamina de manga 180 ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g
	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO
					SEXTA 15/12
Desjejum	SEGUNDA 11/12	TERÇA 12/12	QUARTA 13/12	QUINTA 14/12	Leite 190ml
Almoço	Leite 190ml	Vitamina de manga 180ml	Suco de laranja 200ml	Vitamina de banana 180ml	Pão de forma com manteiga 8g
	Pão de forma com manteiga 8g	Pão de leite com queijo 20g	Muffin de maçã com uva passa 60g	Pão integral 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
	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 AO SUGO	MACARRÃO AO SUGO	MACARRÃO AO SUGO	MACARRÃO AO SUGO	MACARRÃO AO SUGO
Lanche	Salada de tomate 40g	Salada de repolho 23g	Salada de alface 25g	Salada de acelga 20g	Salada de pepino 35g
Jantar	MAÇÃ	BANANA	MELANCIA	Maçã	BANANA
	Batida de maçã 190ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g	Banana / Aveia em flocos finos 20g	Leite 190ml / Sanduíche napolitano	Creme de morango 100g/ Flocos de arroz 10g	Suco de uva 200ml/ Bolo de banana com aveia 60g
	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO
					SEXTA 22/12
Desjejum	SEGUNDA 18/12	TERÇA 19/12	QUARTA 20/12	QUINTA 21/12	Leite 190ml
Almoço	Vitamina de banana 180ml	Suco de uva 200ml	Leite 190ml	Suco de laranja 200ml	Pão de leite com manteiga 8g
	Pão de leite com queijo 20g	Muffin de maçã com uva passa 60g	Pão integral com manteiga 8g	Pão de forma com queijo 20g	Pão de leite 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
	Iscas de carne à brasileira 60g	Frango napolitano 70g	Stroganoff de carne 70g	Frango ensopado 70g	Carne moída com molho 50g
	MACARRÃO AO SUGO	MACARRÃO AO SUGO	MACARRÃO AO SUGO	MACARRÃO AO SUGO	MACARRÃO AO SUGO
Lanche	Salada de pepino 35g	Salada de beterraba 35g	Salada de alface 25g	Salada de tomate 40g	Salada de brócolis 30g
Jantar	Laranja	Banana	MAÇÃ	MELANCIA	Maçã
	Suco de uva 200ml/ Bolo de coco 50g	MAÇÃ / Aveia em flocos finos 20g	Suco de maçã 200ml/ Pão de leite com carne moída	logurte de morango 120ml/ Flocos de arroz 10g	Vitamina de manga 180ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g
	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO