



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 8 DEZEMBRO  
 2023**

Juliana Rodrigues Dias Guedes  
**Juliana Rodrigues Dias Guedes**  
 Departamento de Logística  
 Matrícula 184452  
 Gerência de Alimentação Escolar

					<b>SEXTA 01/12</b>
<b>Desjejum</b>					Suco de laranja 200ml
					Pão integral com queijo 20g + LARANJA
					Arroz 95g e feijão preto 100g
					Posta assada com molho (50g de carne e 20g de molho)
<b>Almoço</b>					Jardineira de legumes 50g
					Salada de repolho com tomate 30g
					Melancia
<b>Lanche</b>					Vitamina de banana 180 ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g +MAÇÃ
<b>Jantar</b>					Polenta com molho de frango 200g + BANANA
<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 de leite com manteiga 8g + MAÇÃ	Pão de forma com queijo 20g + BANANA	Pão integral com queijo 20g + MELÃO	Pão de forma com manteiga 8g + LARANJA	Bolo de fubá 50g+ MAÇÃ
<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
	Carne moída com tomate e cheiro verde 50g	Frango à camponesa 70g	Bolinho de carne 60g	Stroganoff de frango 70g	Barreado 70g
	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
<b>Lanche</b>	Suco de laranja 200 ml /BISCOITO CREAM CRACKER + BANANA	iogurte de morango 120ml / Flocos de milho sem açúcar 20g + LARANJA	Manga/ Flocos de arroz 10g + MAÇÃ	Banana/ Aveia em flocos finos 20g + MANGA	Vitamina de manga 180 ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g + BANANA
<b>Jantar</b>	Risoto de frango - jantar 200g + MAMÃO	Sopa camponesa 180g + MELÃO	Suco de maçã 200ml/ Pão de leite com iscas de frango 35g + BANANA	Quirera ao molho de frango - jantar 200g + MELÃO	Sopa de feijão com macarrão 180g + MELÃO
<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 + BANANA	Pão de leite com queijo 20g + MELÃO	Muffin de maçã com uva passa 60g + LARANJA	Pão integral com queijo 20g+ BANANA	Pão de forma com manteiga 8g + MELÃO
<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
	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)	Isclas 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
	Melão	Mamão	Pêssego	Maçã	Manga
<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 + LARANJA	Suco de uva 200ml/ BISCOITO CREAM CRACKER + BANANA
<b>Jantar</b>	Arroz carreteiro 180g + LARANJA	Polenta à bolonhesa- jantar 200g + LARANJA	Canja 200g + MANGA	Cozido de aipim 170g + MELÃO	Sopa camponesa 180g + MAÇÃ



*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 8 DEZEMBRO  
 2023**

*Juliana R. D. Guedes*  
**Juliana Rodrigues Dias Guedes**  
 Departamento de Logística  
 Matrícula 184452  
 Gerência de Alimentação Escolar

	<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 de leite com queijo 20g + MELÃO	Muffin de maçã com uva passa 60g + LARANJA	Pão integral com manteiga 8g+ MAÇÃ	Pão de forma com queijo 20g + MELÃO	Pão de leite com manteiga 8g + LARANJA
<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	Strogonoff de carne 70g	Frango ensopado 70g	Carne moída com molho 50g
	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
<b>Lanche</b>	Suco de uva 200ml/BISCOITO CREAM CRACKER + MAÇÃ	Mamão / Aveia em flocos finos 20g + MELÃO	Suco de maçã 200ml/ BISCOITO CREAM CRACKER + BANANA	logurte de morango 120ml/ Flocos de arroz 10g + MANGA	Vitamina de manga 180ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g + BANANA
<b>Jantar</b>	Quirera ao molho de frango - jantar 200g + BANANA	Arroz carreteiro 180g + MAÇÃ	Polenta com molho de frango 200g + MANGA	Sopa cabocla 180g + LARANJA	Canja 200g + MAÇÃ