



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

CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ SINGULAR B
HIPOLIPÍDICA E DIET, SEM FEIJÃO E TOMATE 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					VITAMINA DE MAMÃO COM LEITE DESNATADO
					Pão integral com queijo 20g
Almoço					ARROZ INTEGRAL 95g
					BIFE DE PANELA SEM TOMATE
					Jardineira de legumes 50g
					SALADA DE REPOLHO
					Melancia
Lanche					VITAMINA DE BANANA COM LEITE DESNATADO 180 ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g
Jantar					POLENTA À BOLONHESA SEM CORANTE E TOMATE
	SEGUNDA 04/12	TERÇA 05/12	QUARTA 06/12	QUINTA 07/12	SEXTA 08/12
Desjejum	LEITE DESNATADO	VITAMINA DE BANANA COM LEITE DESNATADO	VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DESNATADO 180ml	LEITE DESNATADO	VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DESNATADO
	PÃO INTEGRAL com PATÊ DE CENOURA	PÃO INTEGRAL com queijo 20g	Pão integral com queijo 20g	PÃO INTEGRAL com PATÊ DE CENOURA	Bolo de fubá 50g
Almoço	ARROZ INTEGRAL 95g	ARROZ INTEGRAL 95g	ARROZ INTEGRAL 95g	ARROZ INTEGRAL 95g	ARROZ INTEGRAL 95g
	CARNE MOÍDA SEM TOMATE	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS	Bolinho de carne 60g	ISCAS DE FRANGO	CARNE MOÍDA SEM TOMATE
	Cenoura refogada 50g	COUVE REFOGADA	Creme de aipim 70g	Batata doce refogada 50g	ABOBRINHA REFOGADA
	SALADA DE PEPINO	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	MELANCIA	Mamão	Laranja
Lanche	VITAMINA DE MAMÃO COM LEITE DESNATADO /Muffin de maçã com uva passa 60g	IOGURTE DE MORANGO COM LEITE DESNATADO DIET 120ml / Flocos de milho sem açúcar 20g	Manga/ Flocos de arroz 10g	Banana/ Aveia em flocos finos 20g	VITAMINA DE MANGA COM LEITE DESNATADO 180 ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g
Jantar	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES	Sopa camponesa 180g	VITAMINA DE BANANA COM LEITE DESNATADO/ PÃO INTEGRAL com iscas de frango 35g	POLENTA À BOLONHESA SEM CORANTE E TOMATE	Sopa de feijão com macarrão 180g



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

CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ SINGULAR B
HIPOLIPÍDICA E DIET, SEM FEIJÃO E TOMATE 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

	SEGUNDA 11/12	TERÇA 12/12	QUARTA 13/12	QUINTA 14/12	SEXTA 15/12
Desjejum	LEITE DESNATADO	VITAMINA DE MANGA COM LEITE DESNATADO 180ml	VITAMINA DE MAMÃO COM LEITE DESNATADO	VITAMINA DE BANANA COM LEITE DESNATADO COM LEITE DESNATADO	LEITE DESNATADO
	PÃO INTEGRAL com PATÊ DE CENOURA	PÃO INTEGRAL com queijo 20g	Muffin de maçã com uva passa 60g	Pão integral com queijo 20g	PÃO INTEGRAL com PATÊ DE CENOURA
Almoço	ARROZ INTEGRAL 95g	ARROZ INTEGRAL 95g	ARROZ INTEGRAL 95g	ARROZ INTEGRAL 95g	ARROZ INTEGRAL 95g
	ISCAS DE CARNE	Frango assado 50g	BIFE DE PANELA SEM TOMATE	CARNE MOÍDA SEM TOMATE	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS
	CHUCHU REFOGADO	BRÓCOLIS REFOGADO	COUVE REFOGADA	JARDINEIRA DE LEGUMES	Cenoura refogada 50g
	SALADA DE BETERRABA	Salada de repolho 23g	Salada de alface 25g	Salada de acelga 20g	Salada de pepino 35g
	Melão	Mamão	Pêssego	Maçã	Manga
Lanche	Batida de maçã 190ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g	Banana / Aveia em flocos finos 20g	LEITE DESNATADO / SANDUÍCHE NAPOLITANO INTEGRAL	CREME DE MORANGO COM LEITE DESNATADO 100g/ Flocos de arroz 10g	VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DESNATADO/ Bolo de banana com aveia 60g
Jantar	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES	POLENTA À BOLONHESA SEM CORANTE E TOMATE	Canja 200g	Cozido de apim 170g	Sopa camponesa 180g
	SEGUNDA 18/12	TERÇA 19/12	QUARTA 20/12	QUINTA 21/12	SEXTA 22/12
Desjejum	VITAMINA DE BANANA COM LEITE DESNATADO COM LEITE DESNATADO	VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DESNATADO	LEITE DESNATADO	VITAMINA DE MAMÃO COM LEITE DESNATADO	LEITE DESNATADO
	PÃO INTEGRAL com queijo 20g	Muffin de maçã com uva passa 60g	Pão integral com PATÊ DE CENOURA	PÃO INTEGRAL com queijo 20g	PÃO INTEGRAL com PATÊ DE CENOURA
Almoço	ARROZ INTEGRAL 95g	ARROZ INTEGRAL 95g	ARROZ INTEGRAL 95g	ARROZ INTEGRAL 95g	ARROZ INTEGRAL 95g
	ISCAS DE CARNE	FRANGO ASSADO	ISCAS DE CARNE	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS	CARNE MOÍDA SEM TOMATE
	COUVE-FLOR REFOGADA	Legumes refogados 40g	Cenoura com brócolis refogados 50g	Beterraba cozida 50g	CHUCHU REFOGADO
	Salada de pepino 35g	Salada de beterraba 35g	Salada de alface 25g	SALADA DE BETERRABA	Salada de brócolis 30g
	Laranja	Banana	LARANJA	Pêssego	Maçã
Lanche	VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DESNATADO/ Bolo de coco 50g	Mamão / Aveia em flocos finos 20g	VITAMINA DE BANANA COM LEITE DESNATADO/ PÃO INTEGRAL com carne moída	IOGURTE DE MORANGO COM LEITE DESNATADO DIET 120ml/ Flocos de arroz 10g	VITAMINA DE MANGA COM LEITE DESNATADO 180ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g
Jantar	POLENTA À BOLONHESA SEM CORANTE E TOMATE	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES	POLENTA À BOLONHESA SEM CORANTE E TOMATE	Sopa cabocla 180g	Canja 200g