



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

**CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ SINGULAR B**  
**SELETIVIDADE ALIMENTAR 100 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>SEXTA 01/12</b>
<b>Desjejum</b>					Suco de laranja 200ml PÃO DE FORMA COM QUEIJO Arroz 95g e feijão preto 100g Posta assada com molho (50g de carne e 20g de molho) MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO Salada de repolho com tomate 30g Melancia Vitamina de banana 180 ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g ARROZ
<b>Almoço</b>					
<b>Lanche</b>					
<b>Jantar</b>					
<b>Desjejum</b>	<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>
	SUCO DE UVA	SUCO DE LARANJA	SUCO DE UVA	SUCO DE LARANJA	Suco de uva 200ml
<b>Almoço</b>	PÃO FRANCÊS COM QUEIJO	Pão de forma com queijo 20g	PÃO DE FORMA COM QUEIJO	PÃO FRANCÊS COM QUEIJO	PÃO FRANCÊS COM QUEIJO
	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	Strogonoff de frango 70g	Barreado 70g
	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	MACARRÃO AO 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
	Melão	Maçã	BANANA	MELANCIA	BANANA
<b>Lanche</b>	Suco de laranja 200 ml /PÃO DE FORMA COM QUEIJO	logurte de morango 120ml / Flocos de milho sem açúcar 20g	Manga/ Flocos de arroz 10g	Banana/ Aveia em flocos finos 20g	Vitamina de manga 180 ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g
<b>Jantar</b>	ARROZ	ARROZ	ARROZ	ARROZ	ARROZ
<b>Desjejum</b>	<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>
	SUCO DE UVA	SUCO DE UVA	Suco de laranja 200ml	SUCO DE LARANJA	SUCO DE UVA
<b>Almoço</b>	PÃO FRANCÊS COM QUEIJO	PÃO DE FORMA COM QUEIJO	PÃO DE FORMA COM QUEIJO	PÃO DE FORMA COM QUEIJO	PÃO FRANCÊS COM QUEIJO
	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 ALHO E ÓLEO	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO
	Salada de tomate 40g	Salada de repolho 23g	Salada de alface 25g	Salada de acelga 20g	Salada de pepino 35g
	Melão	MELANCIA	MAÇÃ	Maçã	BANANA
<b>Lanche</b>	Batida de maçã190ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g	Banana / Aveia em flocos finos 20g	Leite 190ml / PÃO DE FORMA COM QUEIJO	Creme de morango 100g/ Flocos de arroz 10g	Suco de uva 200ml/ PÃO DE FORMA COM QUEIJO
<b>Jantar</b>	ARROZ	ARROZ	ARROZ	ARROZ	ARROZ



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

**CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ SINGULAR B**  
**SELETIVIDADE ALIMENTAR 100 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>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>	SUCO DE LARANJA	Suco de uva 200ml	SUCO DE UVA	Suco de laranja 200ml	SUCO DE UVA
	PÃO DE FORMA COM QUEIJO	PÃO FRANCÊS COM QUEIJO	PÃO DE FORMA COM QUEIJO	PÃO DE FORMA COM QUEIJO	PÃO FRANCÊS COM QUEIJO
<b>Almoço</b>	Arroz 95g e feijão preto 100g Iscas de carne à brasileira 60g	Arroz 95g e feijão carioca 100g Frango napolitano 70g	Arroz 95g e feijão preto 100g Stroganoff de carne 70g	Arroz 95g e feijão carioca 100g Frango ensopado 70g	Arroz 95g e feijão preto 100g Carne moída com molho 50g
	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO MELÃO	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO Banana	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO MELANCIA	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO MAÇÃ	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO Maçã
<b>Lanche</b>	Suco de uva 200ml/ PÃO DE FORMA COM QUEIJO	Mamão / Aveia em flocos finos 20g	SUCO DE LARANJA /PÃO DE FORMA COM QUEIJO	Iogurte de morango 120ml/ Flocos de arroz 10g	Vitamina de manga 180ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g
<b>Jantar</b>	ARROZ	ARROZ	ARROZ	ARROZ	ARROZ