



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

					SEXTA 01/12
Desjejum					Suco de laranja 200ml
Almoço					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
Lanche					Salada de repolho com tomate 30g
					Melancia
Jantar					Vitamina de banana 180 ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g
					ARROZ
	SEGUNDA 04/12	TERÇA 05/12	QUARTA 06/12	QUINTA 07/12	SEXTA 08/12
Desjejum	SUCO DE UVA	SUCO DE LARANJA	SUCO DE UVA	SUCO DE LARANJA	Suco de uva 200ml
	PÃO FRANCÊS COM QUEIJO	Pão de forma com queijo 20g	PÃO DE FORMA COM QUEIJO	PÃO FRANCÊS COM QUEIJO	PÃO FRANCÊS COM QUEIJO
Almoço	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
	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
Lanche	Suco de laranja 200 ml /PÃO DE FORMA COM QUEIJO	Iogurte 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
Jantar	ARROZ	ARROZ	ARROZ	ARROZ	ARROZ
	SEGUNDA 11/12	TERÇA 12/12	QUARTA 13/12	QUINTA 14/12	SEXTA 15/12
Desjejum	SUCO DE UVA	SUCO DE UVA	Suco de laranja 200ml	SUCO DE LARANJA	SUCO DE UVA
	PÃO FRANCÊS COM QUEIJO	PÃO DE FORMA COM QUEIJO	PÃO DE FORMA COM QUEIJO	PÃO DE FORMA COM QUEIJO	PÃO FRANCÊS COM QUEIJO
Almoço	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
Lanche	Batida de maçã 190ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g	Banana / Aveia em flocos finos 20g	Leite 190ml / PÃO DE FORMA COM QUEIJO	Crema de morango 100g/ Flocos de arroz 10g	Suco de uva 200ml/ PÃO DE FORMA COM QUEIJO
Jantar	ARROZ	ARROZ	ARROZ	ARROZ	ARROZ



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 B
SELETIVIDADE ALIMENTAR 100
2023
DEZEMBRO

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

	SEGUNDA 18/12	TERÇA 19/12	QUARTA 20/12	QUINTA 21/12	SEXTA 22/12
Desjejum	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
Almoço	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	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO
	Salada de pepino 35g	Salada de beterraba 35g	Salada de alface 25g	Salada de tomate 40g	Salada de brócolis 30g
	MELÃO	Banana	MELANCIA	MAÇÃ	Maçã
Lanche	Suco de uva 200ml/ PÃO DE FORMA COM QUEIJO	Mamão / Aveia em flocos finos 20g	SUCO DE LARANJA / PÃO DE FORMA COM QUEIJO	logurte de morango 120ml/ Flocos de arroz 10g	Vitamina de manga 180ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g
Jantar	ARROZ	ARROZ	ARROZ	ARROZ	ARROZ