



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

**CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ SINGULAR B**  
**SELETIVIDADE ALIMENTAR 117 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 |                                                 |                                                           |                                                          |                                               | LEITE                                           |
|          |                                                 |                                                           |                                                          |                                               | PÃO FRANCÊS                                     |
| Almoço   |                                                 |                                                           |                                                          |                                               | Arroz 95g e feijão preto 100g                   |
|          |                                                 |                                                           |                                                          |                                               | ISCAS DE CARNE                                  |
|          |                                                 |                                                           |                                                          |                                               | MACARRÃO ALHO E ÓLEO                            |
|          |                                                 |                                                           |                                                          |                                               | Salada de repolho com tomate 30g                |
|          |                                                 |                                                           |                                                          |                                               | MAÇÃ                                            |
| Lanche   |                                                 |                                                           |                                                          |                                               | MINGAU DE AVEIA/ Flocos de milho sem açúcar 20g |
| Jantar   |                                                 |                                                           |                                                          |                                               | Polenta com molho de frango 200g                |
|          | SEGUNDA 04/12                                   | TERÇA 05/12                                               | QUARTA 06/12                                             | QUINTA 07/12                                  | SEXTA 08/12                                     |
| Desjejum | Leite 190ml                                     | LEITE                                                     | LEITE                                                    | Leite 190ml                                   | LEITE                                           |
|          | PÃO FRANCÊS                                     | PÃO FRANCÊS                                               | PÃO FRANCÊS                                              | PÃO FRANCÊS                                   | PÃO FRANCÊS                                     |
| 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                                  | ISCAS DE FRANGO GRELHADAS                                 | Bolinho de carne 60g                                     | ISCAS DE FRANGO GRELHADAS                     | ISCAS DE CARNE                                  |
|          | PURÊ DE BATATA                                  | MACARRÃO ALHO E ÓLEO                                      | PURÊ DE BATATA                                           | MACARRÃO ALHO E ÓLEO                          | PURÊ DE BATATA                                  |
|          | 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                                |
|          | MANGA                                           | Maçã                                                      | LARANJA                                                  | MAÇÃ                                          | Laranja                                         |
| Lanche   | Suco de laranja 200 ml / PÃO FRANCÊS            | logurte de morango 120ml / Flocos de milho sem açúcar 20g | Manga/ Flocos de arroz 10g                               | MAÇÃ/ Aveia em flocos finos 20g               | MINGAU DE AVEIA/ Flocos de milho sem açúcar 20g |
| Jantar   | Risoto de frango - jantar 200g                  | Sopa camponesa 180g                                       | Suco de maçã 200ml/ Pão de leite com iscas de frango 35g | Quirera ao molho de frango - jantar 200g      | Sopa de feijão com macarrão 180g                |
|          | SEGUNDA 11/12                                   | TERÇA 12/12                                               | QUARTA 13/12                                             | QUINTA 14/12                                  | SEXTA 15/12                                     |
| Desjejum | Leite 190ml                                     | LEITE                                                     | LEITE                                                    | LEITE                                         | Leite 190ml                                     |
|          | PÃO FRANCÊS                                     | PÃO FRANCÊS                                               | PÃO FRANCÊS                                              | PÃO FRANCÊS                                   | PÃO FRANCÊS                                     |
| 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                                  | Frango assado 50g                                         | ISCAS DE CARNE                                           | ISCAS DE CARNE                                | ISCAS DE FRANGO GRELHADAS                       |
|          | Purê de batata 60g                              | MACARRÃO ALHO E ÓLEO                                      | PURÊ DE BATATA                                           | MACARRÃO ALHO E ÓLEO                          | PURÊ DE BATATA                                  |
|          | Salada de tomate 40g                            | Salada de repolho 23g                                     | Salada de alface 25g                                     | Salada de acelga 20g                          | Salada de pepino 35g                            |
|          | LARANJA                                         | MANGA                                                     | LARANJA                                                  | Maçã                                          | Manga                                           |
| Lanche   | MINGAU DE AVEIA/ Flocos de milho sem açúcar 20g | MANGA / Aveia em flocos finos 20g                         | Leite 190ml /PÃO FRANCÊS                                 | MINGAU DE AVEIA/ Flocos de arroz 10g          | Suco de uva 200ml/ PÃO FRANCÊS                  |
| Jantar   | Arroz carreteiro 180g                           | Polenta à bolonhesa- jantar 200g                          | Canja 200g                                               | Cozido de aipim 170g                          | Sopa camponesa 180g                             |
|          | SEGUNDA 18/12                                   | TERÇA 19/12                                               | QUARTA 20/12                                             | QUINTA 21/12                                  | SEXTA 22/12                                     |
| Desjejum | LEITE                                           | LEITE                                                     | Leite 190ml                                              | LEITE                                         | Leite 190ml                                     |
|          | PÃO FRANCÊS                                     | PÃO FRANCÊS                                               | PÃO FRANCÊS                                              | PÃO FRANCÊS                                   | PÃO FRANCÊS                                     |
| 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                                  | ISCAS DE FRANGO GRELHADAS                                 | ISCAS DE CARNE                                           | ISCAS DE FRANGO GRELHADAS                     | ISCAS DE CARNE                                  |
|          | Macarrão ao alho e óleo 65g                     | PURÊ DE BATATA                                            | MACARRÃO ALHO E ÓLEO                                     | PURÊ DE BATATA                                | 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                                         | MAÇÃ                                                      | MANGA                                                    | LARANJA                                       | Maçã                                            |
| Lanche   | Suco de uva 200ml/ PÃO FRANCÊS                  | MAÇÃ / Aveia em flocos finos 20g                          | Suco de maçã 200ml/ PÃO FRANCÊS                          | logurte de morango 120ml/ Flocos de arroz 10g | MINGAU DE AVEIA/ Flocos de milho sem açúcar 20g |
| Jantar   | Quirera ao molho de frango - jantar 200g        | Arroz carreteiro 180g                                     | Polenta com molho de frango 200g                         | Sopa cabocla 180g                             | Canja 200g                                      |