



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 126 DEZEMBRO
2023

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

***ENVIAR TODOS OS ALIMENTOS SEPARADOS, FEIJÃO SÓ O CALDO**

					SEXTA 01/12
Desjejum					Suco de laranja 200ml
Almoço					PÃO FRANCÊS com queijo 20g
					Arroz 95g e feijão preto 100g
					PEITO DE FRANGO À MILANESA
					Jardineira de legumes 50g
Lanche					Salada de repolho com tomate 30g
					Melancia
Jantar					Vitamina de banana 180 ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g
					ARROZ E FEIJÃO PRETO
	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 de leite com manteiga 8g	PÃO DE LEITE com queijo 20g	PÃO FRANCÊS com queijo 20g	PÃO DE LEITE com manteiga 8g	Bolo de fubá 50g
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 FRANGO GRELHADAS	PEITO DE FRANGO À MILANESA	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS	PEITO DE FRANGO À MILANESA	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS
	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
Lanche	Suco de laranja 200 ml /Muffin de maçã com uva passa 60g	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
Jantar	ARROZ E FEIJÃO PRETO	ARROZ E FEIJÃO CARIOCA	ARROZ E FEIJÃO PRETO	ARROZ E FEIJÃO CARIOCA	ARROZ E FEIJÃO PRETO
	SEGUNDA 11/12	TERÇA 12/12	QUARTA 13/12	QUINTA 14/12	SEXTA 15/12
Desjejum	SUCO DE LARANJA	SUCO DE UVA	Suco de laranja 200ml	SUCO DE UVA	SUCO DE LARANJA
	PÃO DE LEITE com manteiga 8g	Pão de leite com queijo 20g	Muffin de maçã com uva passa 60g	PÃO FRANCÊS com queijo 20g	PÃO DE LEITE com manteiga 8g
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 FRANGO GRELHADAS	PEITO DE FRANGO À MILANESA	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS	PEITO DE FRANGO À MILANESA	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS
	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
Lanche	Batida de maçã 190ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g	Banana / Aveia em flocos finos 20g	VITAMINA DE BANANA / PÃO FRANCÊS	Creme de morango 100g/ Flocos de arroz 10g	Suco de uva 200ml/ Bolo de banana com aveia 60g
Jantar	ARROZ E FEIJÃO PRETO	ARROZ E FEIJÃO CARIOCA	ARROZ E FEIJÃO PRETO	ARROZ E FEIJÃO CARIOCA	ARROZ E FEIJÃO PRETO
	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 LARANJA	Suco de laranja 200ml	SUCO DE UVA
	Pão de leite com queijo 20g	Muffin de maçã com uva passa 60g	PÃO FRANCÊS com manteiga 8g	PÃO DE LEITE com queijo 20g	Pão de leite com manteiga 8g
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 FRANGO GRELHADAS	PEITO DE FRANGO À MILANESA	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS	PEITO DE FRANGO À MILANESA	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS
	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
Lanche	Suco de uva 200ml/ Bolo de coco 50g	Mamão / Aveia em flocos finos 20g	Suco de maçã 200ml/ PÃO DE LEITE	logurte de morango 120ml/ Flocos de arroz 10g	Vitamina de manga 180ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g
Jantar	ARROZ E FEIJÃO PRETO	ARROZ E FEIJÃO CARIOCA	ARROZ E FEIJÃO PRETO	ARROZ E FEIJÃO CARIOCA	ARROZ E FEIJÃO PRETO