



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 136 DEZEMBRO
2023

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
					PÃO DE FORMA
Almoço					Arroz 95g e feijão preto 100g
					Posta assada com molho (50g de carne e 20g de molho)
					BRÓCOLIS REFOGADO
					Salada de repolho com tomate 30g
					MAÇÃ
Lanche					Vitamina de banana 180 ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g
Jantar					ARROZ E FRANGO ASSADO
	SEGUNDA 04/12	TERÇA 05/12	QUARTA 06/12	QUINTA 07/12	SEXTA 08/12
Desjejum	Leite 190ml	Suco de maçã 200ml	Vitamina de morango 180ml	Leite 190ml	Suco de uva 200ml
	PÃO DE FORMA	PÃO DE FORMA	PÃO DE FORMA	PÃO DE FORMA	PÃO DE FORMA
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	ISCAS DE CARNE	Bolinho de carne 60g	CARNE MOÍDA REFOGADA	Barreado 70g
	BRÓCOLIS REFOGADO	BRÓCOLIS REFOGADO	BRÓCOLIS REFOGADO	BRÓCOLIS REFOGADO	BRÓCOLIS REFOGADO
	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
	BANANA	Maçã	LARANJA	BANANA	Laranja
Lanche	Suco de laranja 200 ml / PÃO DE FORMA	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 FRANGO ASSADO	ARROZ E FRANGO ASSADO	ARROZ E FRANGO ASSADO	ARROZ E FRANGO ASSADO	ARROZ E FRANGO ASSADO
	SEGUNDA 11/12	TERÇA 12/12	QUARTA 13/12	QUINTA 14/12	SEXTA 15/12
Desjejum	Leite 190ml	Vitamina de manga 180ml	Suco de laranja 200ml	Vitamina de banana 180ml	Leite 190ml
	PÃO DE FORMA	PÃO DE FORMA	PÃO DE FORMA	PÃO DE FORMA	PÃO DE FORMA
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	ISCAS DE CARNE	Bife de panela (60g de carne e 10g de molho)	Carne moída à camponesa (50g de carne e 20g de molho)	ISCAS DE CARNE
	BRÓCOLIS REFOGADO	BRÓCOLIS REFOGADO	BRÓCOLIS REFOGADO	BRÓCOLIS REFOGADO	BRÓCOLIS REFOGADO
	Salada de tomate 40g	Salada de repolho 23g	Salada de alface 25g	Salada de acelga 20g	Salada de pepino 35g
	BANANA	MAÇÃ	LARANJA	Maçã	BANANA
Lanche	Batida de maçã 190ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g	Banana / Aveia em flocos finos 20g	Leite 190ml / PÃO DE FORMA	Creme de morango 100g/ Flocos de arroz 10g	Suco de uva 200ml/ PÃO DE FORMA
Jantar	ARROZ E FRANGO ASSADO	ARROZ E FRANGO ASSADO	ARROZ E FRANGO ASSADO	ARROZ E FRANGO ASSADO	ARROZ E FRANGO ASSADO
	SEGUNDA 18/12	TERÇA 19/12	QUARTA 20/12	QUINTA 21/12	SEXTA 22/12
Desjejum	Vitamina de banana 180ml	Suco de uva 200ml	Leite 190ml	Suco de laranja 200ml	Leite 190ml
	PÃO DE FORMA	PÃO DE FORMA	PÃO DE FORMA	PÃO DE FORMA	PÃO DE FORMA
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
	Isca de carne à brasileira 60g	ISCAS DE CARNE	Stroganoff de carne 70g	CARNE MOÍDA REFOGADA	Carne moída com molho 50g
	BRÓCOLIS REFOGADO	BRÓCOLIS REFOGADO	BRÓCOLIS REFOGADO	BRÓCOLIS REFOGADO	BRÓCOLIS REFOGADO
	Salada de pepino 35g	Salada de beterraba 35g	Salada de alface 25g	Salada de tomate 40g	Salada de brócolis 30g
	Laranja	Banana	MAÇÃ	BANANA	Maçã
Lanche	Suco de uva 200ml/ PÃO DE FORMA	Mamão / Aveia em flocos finos 20g	Suco de maçã 200ml/ PÃO DE FORMA	logurte de morango 120ml/ Flocos de arroz 10g	Vitamina de manga 180ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g
Jantar	ARROZ E FRANGO ASSADO	ARROZ E FRANGO ASSADO	ARROZ E FRANGO ASSADO	ARROZ E FRANGO ASSADO	ARROZ E FRANGO ASSADO