



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

CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ SINGULAR B
SELETIVIDADE ALIMENTAR 29 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 UVA	
	Almoço						PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA
							Arroz 95g e feijão preto 100g
							CARNE SEM MOLHO
							Jardineira de legumes 50g
Lanche						Salada de repolho com tomate 30g	
						Melancia	
Jantar						SUCO DE UVA/ Flocos de milho sem açúcar 20g	
						MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	
		SEGUNDA 04/12	TERÇA 05/12	QUARTA 06/12	QUINTA 07/12	SEXTA 08/12	
Desjejum					SUCO DE UVA		
	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA		PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA		PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA		
Almoço	Arroz 95g e feijão preto 100g		Arroz 95g e feijão carioca 100g		Arroz 95g e feijão preto 100g		
	CARNE SEM MOLHO		CARNE SEM MOLHO		CARNE SEM MOLHO		
	Cenoura refogada 50g		Farofa de couve 20g		Batata doce refogada 50g		
	Salada de tomate com pepino 45g		Salada de brócolis com couve-flor 20g		Salada de repolho verde com repolho roxo 30g		
Lanche	Melão		Maçã		Mamão		
	SUCO DE UVA /PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA		Iogurte de morango 120ml / Flocos de milho sem açúcar 20g		Manga/ Flocos de arroz 10g		
Jantar	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		MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO		
		SEGUNDA 11/12	TERÇA 12/12	QUARTA 13/12	QUINTA 14/12	SEXTA 15/12	
Desjejum					SUCO DE UVA		
	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA		PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA		PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA		
Almoço	Arroz 95g e feijão preto 100g		Arroz 95g e feijão carioca 100g		Arroz 95g e feijão preto 100g		
	CARNE SEM MOLHO		CARNE SEM MOLHO		CARNE SEM MOLHO		
	Purê de batata 60g		Quirera - almoço 60g		Polenta - almoço 100g		
	Salada de tomate 40g		Salada de repolho 23g		Salada de acelga 20g		
Lanche	Melão		Mamão		Maçã		
	SUCO DE UVA/ Flocos de milho sem açúcar 20g		Banana / Aveia em flocos finos 20g		Leite 190ml / PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA		
Jantar	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		MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO		
		SEGUNDA 18/12	TERÇA 19/12	QUARTA 20/12	QUINTA 21/12	SEXTA 22/12	
Desjejum					SUCO DE UVA		
	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA		PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA		PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA		
Almoço	Arroz 95g e feijão preto 100g		Arroz 95g e feijão carioca 100g		Arroz 95g e feijão preto 100g		
	CARNE SEM MOLHO		CARNE SEM MOLHO		CARNE SEM MOLHO		
	Macarrão ao alho e óleo 65g		Legumes refogados 40g		Cenoura com brócolis refogados 50g		
	Salada de pepino 35g		Salada de beterraba 35g		Salada de alface 25g		
Lanche	Laranja		Banana		Pudim de laranja		
	Suco de uva 200ml/ PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA		Mamão / Aveia em flocos finos 20g		SUCO DE UVA/ PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA		
Jantar	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		MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO		