



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

CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ SINGULAR B
SELETIVIDADE ALIMENTAR 34 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 + SUPLEMENTO ALIMENTAR
					Pão integral com queijo 20g
					Arroz 95g e feijão preto 100g
Almoço					Posta assada com molho (50g de carne e 20g de molho)
					Jardineira de legumes 50g
					Salada de repolho com tomate 30g
					Melancia / LEITE + SUPLEMENTO ALIMENTAR
Lanche					Vitamina de banana 180 ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g + SUPLEMENTO ALIMENTAR
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 + SUPLEMENTO ALIMENTAR	Suco de maçã 200ml + SUPLEMENTO ALIMENTAR	Vitamina de morango 180ml + SUPLEMENTO ALIMENTAR	Leite 190ml + SUPLEMENTO ALIMENTAR	Suco de uva 200ml + SUPLEMENTO ALIMENTAR
	Pão de leite com manteiga 8g	Pão de forma com queijo 20g	Pão integral com queijo 20g	Pão de forma com manteiga 8g	Bolo de fubá 50g
	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
Almoço	Carne moída com tomate e cheiro verde 50g	Frango à camponesa 70g	Bolinho de carne 60g	Strogonoff de frango 70g	Barreado 70g
	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 / LEITE + SUPLEMENTO ALIMENTAR	Maçã / LEITE + SUPLEMENTO ALIMENTAR	Pudim de uva / LEITE + SUPLEMENTO ALIMENTAR	Mamão / LEITE + SUPLEMENTO ALIMENTAR	Laranja / LEITE + SUPLEMENTO ALIMENTAR
Lanche	Suco de laranja 200 ml /Muffin de maçã com uva passa 60g + SUPLEMENTO ALIMENTAR	logurte de morango 120ml / Flocos de milho sem açúcar 20g + SUPLEMENTO ALIMENTAR	Manga/ Flocos de arroz 10g + SUPLEMENTO ALIMENTAR	Banana/ Aveia em flocos finos 20g + SUPLEMENTO ALIMENTAR	Vitamina de manga 180 ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g + SUPLEMENTO ALIMENTAR
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



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

CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ SINGULAR B
SELETIVIDADE ALIMENTAR 34 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

	SEGUNDA 11/12	TERÇA 12/12	QUARTA 13/12	QUINTA 14/12	SEXTA 15/12
Desjejum	Leite 190ml + SUPLEMENTO ALIMENTAR	Vitamina de manga 180ml + SUPLEMENTO ALIMENTAR	Suco de laranja 200ml + SUPLEMENTO ALIMENTAR	Vitamina de banana 180ml + SUPLEMENTO ALIMENTAR	Leite 190ml + SUPLEMENTO ALIMENTAR
	Pão de forma com manteiga 8g	Pão de leite com queijo 20g	Muffin de maçã com uva passa 60g	Pão integral com queijo 20g	Pão de forma 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
	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)	Isclas de frango com tomate 60g
	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 / LEITE + SUPLEMENTO ALIMENTAR	Mamão / LEITE + SUPLEMENTO ALIMENTAR	Pêssego / LEITE + SUPLEMENTO ALIMENTAR	Maçã / LEITE + SUPLEMENTO ALIMENTAR	Manga / LEITE + SUPLEMENTO ALIMENTAR
Lanche	Batida de maçã 190ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g + SUPLEMENTO ALIMENTAR	Banana / Aveia em flocos finos 20g + SUPLEMENTO ALIMENTAR	Leite 190ml / Sanduíche napolitano + SUPLEMENTO ALIMENTAR	Crema de morango 100g/ Flocos de arroz 10g + SUPLEMENTO ALIMENTAR	Suco de uva 200ml/ Bolo de banana com aveia 60g + SUPLEMENTO ALIMENTAR
Jantar	Arroz carreteiro 180g / LEITE + SUPLEMENTO ALIMENTAR	Polenta à bolonhesa- jantar 200g / LEITE + SUPLEMENTO ALIMENTAR	Canja 200g / LEITE + SUPLEMENTO ALIMENTAR	Cozido de aipim 170g / LEITE + SUPLEMENTO ALIMENTAR	Sopa camponesa 180g / LEITE + SUPLEMENTO ALIMENTAR
	SEGUNDA 18/12	TERÇA 19/12	QUARTA 20/12	QUINTA 21/12	SEXTA 22/12
Desjejum	Vitamina de banana 180ml + SUPLEMENTO ALIMENTAR	Suco de uva 200ml + SUPLEMENTO ALIMENTAR	Leite 190ml + SUPLEMENTO ALIMENTAR	Suco de laranja 200ml + SUPLEMENTO ALIMENTAR	Leite 190ml + SUPLEMENTO ALIMENTAR
	Pão de leite com queijo 20g	Muffin de maçã com uva passa 60g	Pão integral com manteiga 8g	Pão de forma 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
	Isclas 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 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 / LEITE + SUPLEMENTO ALIMENTAR	Banana / LEITE + SUPLEMENTO ALIMENTAR	Pudim de laranja / LEITE + SUPLEMENTO ALIMENTAR	Pêssego / LEITE + SUPLEMENTO ALIMENTAR	Maçã / LEITE + SUPLEMENTO ALIMENTAR
Lanche	Suco de uva 200ml/ Bolo de coco 50g + SUPLEMENTO ALIMENTAR	Mamão / Aveia em flocos finos 20g + SUPLEMENTO ALIMENTAR	Suco de maçã 200ml/ Pão de leite com carne moída + SUPLEMENTO ALIMENTAR	Logurte de morango 120ml/ Flocos de arroz 10g + SUPLEMENTO ALIMENTAR	Vitamina de manga 180ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g + SUPLEMENTO ALIMENTAR
Jantar	Quirera ao molho de frango - jantar 200g / LEITE + SUPLEMENTO ALIMENTAR	Arroz carreteiro 180g / LEITE + SUPLEMENTO ALIMENTAR	Polenta com molho de frango 200g / LEITE + SUPLEMENTO ALIMENTAR	Sopa cabocla 180g / LEITE + SUPLEMENTO ALIMENTAR	Canja 200g / LEITE + SUPLEMENTO ALIMENTAR