



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 36 DEZEMBRO
2023

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

					SEXTA 01/12
Desjejum					CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR
					PÃO FRANCÊS
Almoço					Arroz 95g e feijão preto 100g Posta assada com molho (50g de carne e 20g de molho)
					CENOURA REFOGADA
					Salada de repolho com tomate 30g
					Melancia
Lanche					CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR/ 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	CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR PÃO FRANCÊS	CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR PÃO FRANCÊS	CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR PÃO FRANCÊS	CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR PÃO FRANCÊS	CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR PÃO FRANCÊS
Almoço	Arroz 95g e feijão preto 100g Carne moída com tomate e cheiro verde 50g Cenoura refogada 50g SALADA DE BRÓCOLIS Melão	Arroz 95g e feijão carioca 100g Frango à camponesa 70g Farofa de couve 20g SALADA DE CENOURA Maçã	Arroz 95g e feijão preto 100g Bolinho de carne 60g BRÓCOLIS REFOGADO Salada de vagem com cenoura 30g Pudim de uva	Arroz 95g e feijão carioca 100g Stroganoff de frango 70g CENOURA REFOGADA Salada de repolho verde com repolho roxo 30g Mamão	Arroz 95g e feijão preto 100g Barreado 70g Farofa de banana 20g SALADA DE CENOURA Laranja
Lanche	CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR /Muffin de maçã com uva passa 60g	CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR / Flocos de milho sem açúcar 20g	Manga/ Flocos de arroz 10g	Banana/ Aveia em flocos finos 20g	CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR/ 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	CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR PÃO FRANCÊS	CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR PÃO FRANCÊS	CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR PÃO FRANCÊS	CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR PÃO FRANCÊS	CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR PÃO FRANCÊS
Almoço	Arroz 95g e feijão preto 100g Picadinho de carne 70g CENOURA REFOGADA Salada de tomate 40g Melão	Arroz 95g e feijão carioca 100g Frango assado 50g Quirera - almoço 60g SALADA DE BRÓCOLIS Mamão	Arroz 95g e feijão preto 100g Bife de panela (60g de carne e 10g de molho) Farofa de couve 20g SALADA DE CENOURA Pêssego	Arroz 95g e feijão carioca 100g Carne moída à camponesa (50g de carne e 20g de molho) BRÓCOLIS REFOGADO Salada de acelga 20g Maçã	Arroz 95g e feijão preto 100g Isclas de frango com tomate 60g Cenoura refogada 50g SALADA DE BRÓCOLIS Manga
Lanche	CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR/ Flocos de milho sem açúcar 20g	Banana / Aveia em flocos finos 20g	Leite 190ml / Sanduíche napolitano	CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR/ Flocos de arroz 10g	CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR/ Bolo de banana com aveia 60g
Jantar	Arroz carreteiro 180g	Polenta à bolonhesa- jantar 200g	Canja 200g	Cozido de aipim 170g	Sopa camponesa 180g



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 36 DEZEMBRO
2023

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

	SEGUNDA 18/12	TERÇA 19/12	QUARTA 20/12	QUINTA 21/12	SEXTA 22/12
Desjejum	CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR PÃO FRANCÊS	CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR PÃO FRANCÊS	CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR PÃO FRANCÊS	CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR PÃO FRANCÊS	CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 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 à brasileira 60g	Frango napolitano 70g	Stroganoff de carne 70g	Frango ensopado 70g	Carne moída com molho 50g
	Macarrão ao alho e óleo 65g	CENOURA REFOGADA	Cenoura com brócolis refogados 50g	BRÓCOLIS REFOGADO	Purê de batata 60g
	SALADA DE BRÓCOLIS Laranja	Salada de beterraba 35g Banana	SALADA DE CENOURA Pudim de laranja	Salada de tomate 40g Pêssego	SALADA DE CENOURA Maçã
Lanche	CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR/ Bolo de coco 50g	Mamão / Aveia em flocos finos 20g	CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR/ Pão de leite com carne moída	CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR/ Flocos de arroz 10g	CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR/ 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