



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 38 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
Almoço					PÃO FRANCÊS
					Arroz 95g e feijão preto 100g
					OVOS MEXIDOS
					POLENTA
Lanche					Salada de repolho com tomate 30g
Jantar					BANANA
					Vitamina de banana 180 ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g
					POLENTA
	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 FRANCÊS	PÃO DE LEITE	PÃO FRANCÊS	PÃO DE LEITE	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
	OVOS MEXIDOS	OVOS MEXIDOS	OVOS MEXIDOS	OVOS MEXIDOS	OVOS MEXIDOS
	POLENTA	POLENTA	POLENTA	POLENTA	POLENTA
	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	BANANA	BANANA	BANANA	BANANA
Lanche	Suco de laranja 200 ml /Muffin de maçã com uva passa 60g	Iogurte 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	POLENTA	POLENTA	POLENTA	POLENTA	POLENTA
	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 FRANCÊS	PÃO DE LEITE	PÃO FRANCÊS	PÃO DE LEITE	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
	OVOS MEXIDOS	OVOS MEXIDOS	OVOS MEXIDOS	OVOS MEXIDOS	OVOS MEXIDOS
	POLENTA	POLENTA	POLENTA	POLENTA	POLENTA
	Salada de tomate 40g	Salada de repolho 23g	Salada de alface 25g	Salada de acelga 20g	Salada de pepino 35g
	BANANA	BANANA	BANANA	BANANA	BANANA
Lanche	Batida de maçã 190ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g	Banana / Aveia em flocos finos 20g	Leite 190ml / Sanduíche napolitano	Creme de morango 100g/ Flocos de arroz 10g	Suco de uva 200ml/ Bolo de banana com aveia 60g
Jantar	POLENTA	POLENTA	POLENTA	POLENTA	POLENTA
	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 LEITE	PÃO FRANCÊS	PÃO DE LEITE	PÃO FRANCÊS	PÃO DE LEITE
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
	OVOS MEXIDOS	OVOS MEXIDOS	OVOS MEXIDOS	OVOS MEXIDOS	OVOS MEXIDOS
	POLENTA	POLENTA	POLENTA	POLENTA	POLENTA
	Salada de pepino 35g	Salada de beterraba 35g	Salada de alface 25g	Salada de tomate 40g	Salada de brócolis 30g
	BANANA	BANANA	BANANA	BANANA	BANANA
Lanche	Suco de uva 200ml/ Bolo de coco 50g	Mamão / Aveia em flocos finos 20g	Suco de maçã 200ml/ Pão de leite com carne moída	Iogurte de morango 120ml/ Flocos de arroz 10g	Vitamina de manga 180ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g
Jantar	POLENTA	POLENTA	POLENTA	POLENTA	POLENTA