



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

CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ SINGULAR B
SELETIVIDADE ALIMENTAR 41 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

Desjejum					SEXTA 01/12
					Suco de laranja 200ml
					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
Lanche					SUCO DE UVA/ Flocos de milho sem açúcar 20g
Jantar					ARROZ + PEITO DE FRANGO À MILANESA
	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 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	Stroganoff de frango 70g	Barreado 70g
	Cenoura refogada 50g	Farofa de couve 20g	Crema 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	Maçã	Pudim de uva	Mamão	Laranja
Lanche	Suco de laranja 200 ml /BISCOITO CREAM CRACKER	SUCO DE UVA/ Flocos de milho sem açúcar 20g	Manga/ Flocos de arroz 10g	Banana/ Aveia em flocos finos 20g	SUCO DE LARANJA/ Flocos de milho sem açúcar 20g
Jantar	ARROZ + PEITO DE FRANGO À MILANESA	ARROZ + PEITO DE FRANGO À MILANESA	ARROZ + PEITO DE FRANGO À MILANESA	ARROZ + PEITO DE FRANGO À MILANESA	ARROZ + PEITO DE FRANGO À MILANESA
	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 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
	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	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)	Iscas 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	Mamão	Pêssego	Maçã	Manga
Lanche	SUCO DE LARANJA/ Flocos de milho sem açúcar 20g	Banana / Aveia em flocos finos 20g	SUCO DE UVA/ BISCOITO CREAM CRACKER	SUCO DE LARANJA/ Flocos de arroz 10g	Suco de uva 200ml/ BISCOITO CREAM CRACKER
Jantar	ARROZ + PEITO DE FRANGO À MILANESA	ARROZ + PEITO DE FRANGO À MILANESA	ARROZ + PEITO DE FRANGO À MILANESA	ARROZ + PEITO DE FRANGO À MILANESA	ARROZ + PEITO DE FRANGO À MILANESA
	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 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
	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
Almoço	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	Banana	Pudim de laranja	Pêssego	Maçã
Lanche	Suco de uva 200ml/BISCOITO CREAM CRACKER	Mamão / Aveia em flocos finos 20g	SUCO DE UVA/ BISCOITO CREAM CRACKER	SUCO DE LARANJA/ Flocos de arroz 10g	SUCO DE LARANJA/ Flocos de milho sem açúcar 20g
Jantar	ARROZ + PEITO DE FRANGO À MILANESA	ARROZ + PEITO DE FRANGO À MILANESA	ARROZ + PEITO DE FRANGO À MILANESA	ARROZ + PEITO DE FRANGO À MILANESA	ARROZ + PEITO DE FRANGO À MILANESA