



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

CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ SINGULAR B
SELETIVIDADE ALIMENTAR 42 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
					PÃO FRANCÊS
Almoço					Arroz 95g e feijão preto 100g
					ISCAS DE FRANGO GRELHADAS
					MACARRÃO ALHO E ÓLEO
					Salada de repolho com tomate 30g
					Melancia
Lanche					Vitamina de banana 180 ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g
Jantar					MACARRÃO À BOLONHESA
	SEGUNDA 04/12	TERÇA 05/12	QUARTA 06/12	QUINTA 07/12	SEXTA 08/12
Desjejum	SUCO DE LARANJA	SUCO DE LARANJA	SUCO DE LARANJA	SUCO DE LARANJA	SUCO DE LARANJA
	PÃO FRANCÊS	PÃO FRANCÊS	PÃO FRANCÊS	PÃO FRANCÊS	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
	CARNE MOÍDA REFOGADA	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS	CARNE MOÍDA REFOGADA	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS	CARNE MOÍDA REFOGADA
	MACARRÃO ALHO E ÓLEO	MACARRÃO ALHO E ÓLEO	MACARRÃO ALHO E ÓLEO	MACARRÃO ALHO E ÓLEO	MACARRÃO ALHO E ÓLEO
	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 /PÃO FRANCÊS	logurte 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	MACARRÃO À BOLONHESA	MACARRÃO À BOLONHESA	MACARRÃO À BOLONHESA	MACARRÃO À BOLONHESA	MACARRÃO À BOLONHESA
	SEGUNDA 11/12	TERÇA 12/12	QUARTA 13/12	QUINTA 14/12	SEXTA 15/12
Desjejum	SUCO DE LARANJA	SUCO DE LARANJA	Suco de laranja 200ml	SUCO DE LARANJA	SUCO DE LARANJA
	PÃO FRANCÊS	PÃO FRANCÊS	PÃO FRANCÊS	PÃO FRANCÊS	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
	CARNE MOÍDA REFOGADA	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS	CARNE MOÍDA REFOGADA	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS	CARNE MOÍDA REFOGADA
	MACARRÃO ALHO E ÓLEO	MACARRÃO ALHO E ÓLEO	MACARRÃO ALHO E ÓLEO	MACARRÃO ALHO E ÓLEO	MACARRÃO ALHO E ÓLEO
	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	Batida de maçã 190ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g	Banana / Aveia em flocos finos 20g	Leite 190ml / PÃO FRANCÊS	Crema de morango 100g/ Flocos de arroz 10g	Suco de uva 200ml/ PÃO FRANCÊS
Jantar	MACARRÃO À BOLONHESA	MACARRÃO À BOLONHESA	MACARRÃO À BOLONHESA	MACARRÃO À BOLONHESA	MACARRÃO À BOLONHESA
	SEGUNDA 18/12	TERÇA 19/12	QUARTA 20/12	QUINTA 21/12	SEXTA 22/12
Desjejum	SUCO DE LARANJA	SUCO DE LARANJA	SUCO DE LARANJA	Suco de laranja 200ml	SUCO DE LARANJA
	PÃO FRANCÊS	PÃO FRANCÊS	PÃO FRANCÊS	PÃO FRANCÊS	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
	CARNE MOÍDA REFOGADA	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS	CARNE MOÍDA REFOGADA	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS	CARNE MOÍDA REFOGADA
	Macarrão ao alho e óleo 65g	MACARRÃO ALHO E ÓLEO	MACARRÃO ALHO E ÓLEO	MACARRÃO ALHO E ÓLEO	MACARRÃO ALHO E ÓLEO
	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/ PÃO FRANCÊS	Mamão / Aveia em flocos finos 20g	Suco de maçã 200ml/ PÃO FRANCÊS	logurte de morango 120ml/ Flocos de arroz 10g	Vitamina de manga 180ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g
Jantar	MACARRÃO À BOLONHESA	MACARRÃO À BOLONHESA	MACARRÃO À BOLONHESA	MACARRÃO À BOLONHESA	MACARRÃO À BOLONHESA