



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 50 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 CAMOMILA SEM AÇÚCAR					
Almoço					PÃO DE FORMA com queijo 20g Arroz 95g e feijão preto 100g	ISCAS DE CARNE Jardineira de legumes 50g Salada de repolho com tomate 30g MAÇÃ	Vitamina de banana 180 ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g	Polenta com molho de frango 200g		
					Lanche					
					Jantar					
						SEGUNDA 04/12	TERÇA 05/12	QUARTA 06/12	QUINTA 07/12	SEXTA 08/12
					Desjejum	CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR	Suco de maçã 200ml	CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR	CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR	Suco de uva 200ml
Almoço					Pão de leite com manteiga 8g Arroz 95g e feijão preto 100g	Pão de forma com queijo 20g Arroz 95g e feijão carioca 100g	PÃO DE FORMA com queijo 20g Arroz 95g e feijão preto 100g	Pão de forma com manteiga 8g Arroz 95g e feijão carioca 100g	Bolo de fubá 50g Arroz 95g e feijão preto 100g	
					ISCAS DE CARNE Cenoura refogada 50g Salada de tomate com pepino 45g	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS Farofa de couve 20g Salada de brócolis com couve-flor 20g	ISCAS DE CARNE Creme de aipim 70g Salada de vagem com cenoura 30g	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS Batata doce refogada 50g Salada de repolho verde com repolho roxo 30g	ISCAS DE CARNE Farofa de banana 20g Salada de alface	
					MAÇÃ	Maçã	MAÇÃ	MAÇÃ	MAÇÃ	
	Lanche	Suco de laranja 200 ml /Muffin de maçã com uva passa 60g	logurte de morango 120ml / Flocos de milho sem açúcar 20g	MAÇÃ/ Flocos de arroz 10g	MAÇÃ/ Aveia em flocos finos 20g	Vitamina de manga 180 ml/ 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	CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR	Suco de laranja 200ml	CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR	CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR					
	Pão de forma com manteiga 8g Arroz 95g e feijão preto 100g	PÃO DE FORMA com queijo 20g Arroz 95g e feijão carioca 100g	Muffin de maçã com uva passa 60g Arroz 95g e feijão preto 100g	PÃO DE FORMA com queijo 20g Arroz 95g e feijão carioca 100g	Pão de forma com manteiga 8g Arroz 95g e feijão preto 100g					
Almoço	ISCAS DE CARNE Purê de batata 60g Salada de tomate 40g	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS Quirera - almoço 60g Salada de repolho 23g	ISCAS DE CARNE Farofa de couve 20g Salada de alface 25g	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS Polenta - almoço 100g Salada de acelga 20g	ISCAS DE CARNE Cenoura refogada 50g Salada de pepino 35g					
	MAÇÃ	MAÇÃ	MAÇÃ	Maçã	MAÇÃ					
	Lanche	Batida de maçã190ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g	MAÇÃ/ 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	Arroz carreteiro 180g	Polenta à bolonhesa- jantar 200g	Canja 200g	Cozido de aipim 170g	Sopa camponesa 180g				
	SEGUNDA 18/12	TERÇA 19/12	QUARTA 20/12	QUINTA 21/12	SEXTA 22/12					
Desjejum	CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR	Suco de uva 200ml	CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR	Suco de laranja 200ml	CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR					
	PÃO DE FORMA com queijo 20g Arroz 95g e feijão preto 100g	Muffin de maçã com uva passa 60g Arroz 95g e feijão carioca 100g	Pão integral com manteiga 8g Arroz 95g e feijão preto 100g	Pão de forma com queijo 20g Arroz 95g e feijão carioca 100g	Pão de leite com manteiga 8g Arroz 95g e feijão preto 100g					
Almoço	ISCAS DE CARNE Macarrão ao alho e óleo 65g Salada de pepino 35g	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS Legumes refogados 40g Salada de beterraba 35g	ISCAS DE CARNE Cenoura com brócolis refogados 50g Salada de alface 25g	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS Beterraba cozida 50g Salada de tomate 40g	ISCAS DE CARNE Purê de batata 60g Salada de brócolis 30g					
	MAÇÃ	MAÇÃ	MAÇÃ	MAÇÃ	Maçã					
	Lanche	Suco de uva 200ml/ Bolo de coco 50g	MAÇÃ / Aveia em flocos finos 20g	Suco de maçã 200ml/ Pão de leite com carne moída	logurte de morango 120ml/ Flocos de arroz 10g	Vitamina de manga 180ml/ 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				