



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

CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ SINGULAR B
SELETIVIDADE ALIMENTAR 59 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 ARROZ ISCAS DE CARNE POLENTA Salada de repolho com tomate 30g MAÇÃ Vitamina de banana 180 ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g Polenta com molho de frango 200g
Almoço						
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 CAMOMILA SEM AÇÚCAR	CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR	Suco de uva 200ml	
	PÃO DE FORMA	PÃO FRANCÊS	PÃO FRANCÊS E FORMA	PÃO FRANCÊS	PÃO FRANCÊS E FORMA	
Almoço	ARROZ	ARROZ	ARROZ	ARROZ	ARROZ	
	ISCAS DE CARNE	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS	ISCAS DE CARNE	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS	ISCAS DE CARNE	
	QUIRERA	POLENTA	QUIRERA	POLENTA	QUIRERA	
	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	Maçã	BANANA	MAÇÃ	BANANA	
Lanche	Suco de laranja 200 ml /Muffin de maçã com uva passa 60g	Iogurte de morango 120ml / Flocos de milho sem açúcar 20g	MAÇÃ/ Flocos de arroz 10g	Banana/ 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 CAMOMILA SEM AÇÚCAR	CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR	Suco de laranja 200ml	CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR	CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR	
	PÃO DE FORMA	PÃO FRANCÊS	PÃO FRANCÊS E FORMA	PÃO FRANCÊS	PÃO FRANCÊS E FORMA	
Almoço	ARROZ	ARROZ	ARROZ	ARROZ	ARROZ	
	ISCAS DE CARNE	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS	ISCAS DE CARNE	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS	ISCAS DE CARNE	
	POLENTA	Quirera - almoço 60g	POLENTA	Polenta - almoço 100g	QUIRERA	
	Salada de tomate 40g	Salada de repolho 23g	Salada de alface 25g	Salada de acelga 20g	Salada de pepino 35g	
	BANANA	MAÇÃ	BANANA	Maçã	BANANA	
Lanche	Batida de maçã190ml/ 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	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 ERVA DOCE SEM AÇÚCAR	Suco de laranja 200ml	CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR	
	PÃO DE FORMA	PÃO FRANCÊS	PÃO FRANCÊS E FORMA	PÃO FRANCÊS	PÃO FRANCÊS E FORMA	
Almoço	ARROZ	ARROZ	ARROZ	ARROZ	ARROZ	
	ISCAS DE CARNE	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS	ISCAS DE CARNE	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS	ISCAS DE CARNE	
	QUIRERA	POLENTA	QUIRERA	POLENTA	QUIRERA	
	Salada de pepino 35g	Salada de beterraba 35g	Salada de alface 25g	Salada de tomate 40g	Salada de brócolis 30g	
	MAÇÃ	Banana	MAÇÃ	BANANA	Maçã	
Lanche	Suco de uva 200ml/ Bolo de coco 50g	BANANA / 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	Quirera ao molho de frango - jantar 200g	Arroz carreteiro 180g	Polenta com molho de frango 200g	Sopa cabocla 180g	Canja 200g	