CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ SINGULAR B
SELETIVIDADE ALIMENTAR 69 DEZEMBRO
2023

CURITIBA
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

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 COM MANTEIGA
Almoço					Arroz 95g e feijão preto 100g
					Posta assada com molho (50g de carne e 20g de molho)
					MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO
					Salada de repolho com tomate 30g
					MANGA
Lanche					Vitamina de banana 180 ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g
Jantar					MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO
	SEGUNDA 04/12	**TERÇA 05/12**	**QUARTA 06/12**	**QUINTA 07/12**	**SEXTA 08/12**
Desjejum	SUCO DE LARANJA	Suco de maçã 200ml	SUCO DE MAÇÃ	SUCO DE LARANJA	Suco de uva 200ml
	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA
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 com tomate e cheiro verde 50g	Frango à camponesa 70g	Bolinho de carne 60g	Strogonoff de frango 70g	Barreado 70g
	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	BRÓCOLIS REFOGADO	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	COUVE FLOR REFOGADO	MACARRÃO AO 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
	MANGA	BANANA	MANGA	BANANA	MANGA
Lanche	Suco de laranja 200 ml /PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	Iogurte de morango 120ml / Flocos de milho sem açúcar 20g	Manga/ Flocos de arroz 10g	Banana/ Aveia em flocos finos 20g	SUCO DE MAÇÃ/ Flocos de milho sem açúcar 20g
Jantar	ARROZ E FEIJÃO	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	ARROZ E FEIJÃO	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	ARROZ E FEIJÃO
	SEGUNDA 11/12	**TERÇA 12/12**	**QUARTA 13/12**	**QUINTA 14/12**	**SEXTA 15/12**
Desjejum	SUCO DE LARANJA	SUCO DE UVA	Suco de laranja 200ml	SUCO DE MAÇÃ	SUCO DE LARANJA
	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA
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
	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
	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	BRÓCOLIS REFOGADO	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	COUVE FLOR REFOGADO	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO
	Salada de tomate 40g	Salada de repolho 23g	Salada de alface 25g	Salada de acelga 20g	Salada de pepino 35g
	Melão	BANANA	Pêssego	BANANA	Manga
Lanche	Batida de maçã190ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g	Banana / Aveia em flocos finos 20g	Leite 190ml / PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	Creme de morango 100g/ Flocos de arroz 10g	Suco de uva 200ml/ Bolo de banana com aveia 60g
Jantar	ARROZ E FEIJÃO	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	ARROZ E FEIJÃO	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	ARROZ E FEIJÃO
	SEGUNDA 18/12	**TERÇA 19/12**	**QUARTA 20/12**	**QUINTA 21/12**	**SEXTA 22/12**
Desjejum	SUCO DE MAÇÃ	Suco de uva 200ml	SUCO DE LARANJA	Suco de laranja 200ml	SUCO DE UVA
	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA
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
	Iscas de carne à brasileira 60g	Frango napolitano 70g	Strogonoff de carne 70g	Frango ensopado 70g	Carne moída com molho 50g
	Macarrão ao alho e óleo 65g	COUVE FLOR REFOGADO	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	BRÓCOLIS REFOGADO	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO
	Salada de pepino 35g	Salada de beterraba 35g	Salada de alface 25g	Salada de tomate 40g	Salada de brócolis 30g
	MANGA	Banana	MANGA	BANANA	MANGA

CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ SINGULAR B
SELETIVIDADE ALIMENTAR 69 DEZEMBRO
2023

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

Nadia Rafaela dos Santos Sato
Departamento de Logística
Matrícula 189511/ Nutricionista SME
Gerência de Alimentação Escolar

Juliana Rodrigues Dias Guedes
Departamento de Logística
Matrícula 184452
Gerência de Alimentação Escolar

Lanche	Suco de uva 200ml/PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	BANANA / Aveia em flocos finos 20g	Suco de maçã 200ml/ PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	Iogurte de morango 120ml/ Flocos de arroz 10g	SUCO DE MAÇÃ/ Flocos de milho sem açúcar 20g
Jantar	ARROZ E FEIJÃO	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	ARROZ E FEIJÃO	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	ARROZ E FEIJÃO