

Milina 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 Rodrigues Dias Guedes Departamento de Logistica Matricula 184452 Gerência de Alimentação Escolar

					SEXTA 01/12
Desjejum					Suco de laranja 200ml
Desjejuili			PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA		
					Arroz 95g e feijão preto 100g
					Posta assada com molho (50g de carne
Almoço					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	0501ND 4 04/40	TEROA 05/40	OUADTA COMO	OLUNITA OTZA	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO
	SEGUNDA 04/12 SUCO DE LARANJA	TERÇA 05/12 Suco de macã 200ml	QUARTA 06/12 SUCO DE MACÃ	QUINTA 07/12 SUCO DE LARANJA	SEXTA 08/12
Desjejum					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
	Calada da tamata sam panina 4Ea	Salada de brócolis com couve-flor 20g	Salada de vagem com cenoura 30g	Salada de repolho verde com repolho	Salada de alface
	Salada de tomate com pepino 45g	· ·		roxo 30g	
	MANGA	BANANA	MANGA	BANANA	MANGA
Lanche	Suco de laranja 200 ml /PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	logurte 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
			0	SUCO DE MACÃ	SUCO DE LARANJA
	SUCO DE LARANJA	SUCO DE UVA	Suco de laranja 200ml	0000 22	SUCO DE LANANJA
Desjejum	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA
Desjejum			•	,	
Desjejum	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA Arroz 95g e feijão preto 100g	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA Arroz 95g e feijão carioca 100g	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA Arroz 95g e feijão preto 100g Bife de panela (60g de carne e 10g de	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA Arroz 95g e feijão carioca 100g Carne moída à camponesa (50g de	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA Arroz 95g e feijão preto 100g
	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA Arroz 95g e feijão preto 100g	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA Arroz 95g e feijão carioca 100g	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA
Desjejum Almoço	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA Arroz 95g e feijão preto 100g	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA Arroz 95g e feijão carioca 100g	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA Arroz 95g e feijão preto 100g Bife de panela (60g de carne e 10g de	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA Arroz 95g e feijão carioca 100g Carne moída à camponesa (50g de	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA Arroz 95g e feijão preto 100g
	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA Arroz 95g e feijão preto 100g Picadinho de carne 70g	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA Arroz 95g e feijão carioca 100g Frango assado 50g	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA Arroz 95g e feijão preto 100g Bife de panela (60g de carne e 10g de molho)	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA Arroz 95g e feijão carioca 100g Carne moida à camponesa (50g de carne e 20g de molho)	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA Arroz 95g e feijão preto 100g Iscas de frango com tomate 60g
	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA Arroz 95g e feijão preto 100g Picadinho de carne 70g MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO Salada de tomate 40g Melão	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA Arroz 95g e feijão carioca 100g Frango assado 50g BRÓCOLIS REFOGADO	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA Arroz 95g e feijão preto 100g Bife de panela (60g de carne e 10g de molho) MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO Salada de alface 25g Pêssego	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA Arroz 95g e feijão carioca 100g Carne moída à camponesa (50g de carne e 20g de molho) COUVE FLOR REFOGADO	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA Arroz 95g e feijão preto 100g Iscas de frango com tomate 60g MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO
	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA Arroz 95g e feijão preto 100g Picadinho de carne 70g MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO Salada de tomate 40g	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA Arroz 95g e feijão carioca 100g Frango assado 50g BRÓCOLIS REFOGADO Salada de repolho 23g	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA Arroz 95g e feijão preto 100g Bife de panela (60g de carne e 10g de molho) MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO Salada de alface 25g	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA Arroz 95g e feijão carioca 100g Carne moída à camponesa (50g de carne e 20g de molho) COUVE FLOR REFOGADO Salada de acelga 20g	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA Arroz 95g e feijão preto 100g Iscas de frango com tomate 60g MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO Salada de pepino 35g
Almoço	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA Arroz 95g e feijão preto 100g Picadinho de carne 70g MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO Salada de tomate 40g Melão Batida de maçã190ml/ Flocos de	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA Arroz 95g e feijão carioca 100g Frango assado 50g BRÓCOLIS REFOGADO Salada de repolho 23g BANANA	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA Arroz 95g e feijão preto 100g Bife de panela (60g de carne e 10g de molho) MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO Salada de alface 25g Pêssego Leite 190ml / PÃO FRANCÊS COM	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA Arroz 95g e feijão carioca 100g Carne moída à camponesa (50g de carne e 20g de molho) COUVE FLOR REFOGADO Salada de acelga 20g BANANA Creme de morango 100g/ Flocos de	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA Arroz 95g e feijão preto 100g Iscas de frango com tomate 60g MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO Salada de pepino 35g Manga Suco de uva 200ml/ Bolo de banana
Almoço	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA Arroz 95g e feijão preto 100g Picadinho de carne 70g MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO Salada de tomate 40g Melão Batida de maçã190ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA Arroz 95g e feijão carioca 100g Frango assado 50g BRÓCOLIS REFOGADO Salada de repolho 23g BANANA Banana / Aveia em flocos finos 20g	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA Arroz 95g e feijão preto 100g Bife de panela (60g de carne e 10g de molho) MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO Salada de alface 25g Pêssego Leite 190ml / PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA Arroz 95g e feijão carioca 100g Carne moída à camponesa (50g de carne e 20g de molho) COUVE FLOR REFOGADO Salada de acelga 20g BANANA Creme de morango 100g/ Flocos de arroz 10g	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA Arroz 95g e feijão preto 100g Iscas de frango com tomate 60g MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO Salada de pepino 35g Manga Suco de uva 200ml/ Bolo de banana com aveia 60g
Almoço	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA Arroz 95g e feijão preto 100g Picadinho de carne 70g MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO Salada de tomate 40g Melão Batida de maçã190ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g ARROZ E FEIJÃO	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA Arroz 95g e feijão carioca 100g Frango assado 50g BRÓCOLIS REFOGADO Salada de repolho 23g BANANA Banana / Aveia em flocos finos 20g MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA Arroz 95g e feijão preto 100g Bife de panela (60g de carne e 10g de molho) MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO Salada de alface 25g Pêssego Leite 190ml / PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA ARROZ E FEIJÃO	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA Arroz 95g e feijão carioca 100g Carne moída à camponesa (50g de carne e 20g de molho) COUVE FLOR REFOGADO Salada de acelga 20g BANANA Creme de morango 100g/ Flocos de arroz 10g MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA Arroz 95g e feijão preto 100g Iscas de frango com tomate 60g MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO Salada de pepino 35g Manga Suco de uva 200ml/ Bolo de banana com aveia 60g ARROZ E FEIJÃO
Almoço	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA Arroz 95g e feijão preto 100g Picadinho de carne 70g MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO Salada de tomate 40g Melão Batida de maçã190ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g ARROZ E FEIJÃO SEGUNDA 18/12	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA Arroz 95g e feijão carioca 100g Frango assado 50g BRÓCOLIS REFOGADO Salada de repolho 23g BANANA Banana / Aveia em flocos finos 20g MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO TERÇA 19/12	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA Arroz 95g e feijão preto 100g Bife de panela (60g de carne e 10g de molho) MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO Salada de alface 25g Pêssego Leite 190ml / PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA ARROZ E FEIJÃO QUARTA 20/12	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA Arroz 95g e feijão carioca 100g Carne moída à camponesa (50g de carne e 20g de molho) COUVE FLOR REFOGADO Salada de acelga 20g BANANA Creme de morango 100g/ Flocos de arroz 10g MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO QUINTA 21/12	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA Arroz 95g e feijão preto 100g Iscas de frango com tomate 60g MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO Salada de pepino 35g Manga Suco de uva 200ml/ Bolo de banana com aveia 60g ARROZ E FEIJÃO SEXTA 22/12
Almoço Lanche Jantar	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA Arroz 95g e feijão preto 100g Picadinho de carne 70g MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO Salada de tomate 40g Melão Batida de maçã190ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g ARROZ E FEIJÃO SEGUNDA 18/12 SUCO DE MAÇÃ	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA Arroz 95g e feijão carioca 100g Frango assado 50g BRÓCOLIS REFOGADO Salada de repolho 23g BANANA Banana / Aveia em flocos finos 20g MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO TERÇA 19/12 Suco de uva 200ml	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA Arroz 95g e feijão preto 100g Bife de panela (60g de carne e 10g de molho) MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO Salada de alface 25g Pêssego Leite 190ml / PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA ARROZ E FEIJÃO QUARTA 20/12 SUCO DE LARANJA	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA Arroz 95g e feijão carioca 100g Carne moída à camponesa (50g de carne e 20g de molho) COUVE FLOR REFOGADO Salada de acelga 20g BANANA Creme de morango 100g/ Flocos de arroz 10g MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO QUINTA 21/12 Suco de laranja 200ml	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA Arroz 95g e feijão preto 100g Iscas de frango com tomate 60g MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO Salada de pepino 35g Manga Suco de uva 200ml/ Bolo de banana com aveia 60g ARROZ E FEIJÃO SEXTA 22/12 SUCO DE UVA
Almoço Lanche Jantar	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA Arroz 95g e feijão preto 100g Picadinho de carne 70g MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO Salada de tomate 40g Melão Batida de maçã190ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g ARROZ E FEIJÃO SEGUNDA 18/12 SUCO DE MAÇÃ PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA Arroz 95g e feijão carioca 100g Frango assado 50g BRÓCOLIS REFOGADO Salada de repolho 23g BANANA Banana / Aveia em flocos finos 20g MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO TERÇA 19/12 Suco de uva 200ml PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA Arroz 95g e feijão preto 100g Bife de panela (60g de carne e 10g de molho) MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO Salada de alface 25g Pêssego Leite 190ml / PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA ARROZ E FEIJÃO QUARTA 20/12 SUCO DE LARANJA PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA Arroz 95g e feijão carioca 100g Carne moida à camponesa (50g de carne e 20g de molho) COUVE FLOR REFOGADO Salada de acelga 20g BANANA Creme de morango 100g/ Flocos de arroz 10g MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO QUINTA 21/12 Suco de laranja 200ml PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA Arroz 95g e feijão preto 100g Iscas de frango com tomate 60g MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO Salada de pepino 35g Manga Suco de uva 200ml/ Bolo de banana com aveia 60g ARROZ E FEIJÃO SEXTA 22/12 SUCO DE UVA PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA Arroz 95g e feijão preto 100g Carne moída com molho 50g
Almoço Lanche Jantar	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA Arroz 95g e feijão preto 100g Picadinho de carne 70g MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO Salada de tomate 40g Melão Batida de maçã190ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g ARROZ E FEIJÃO SEGUNDA 18/12 SUCO DE MAÇÃ PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA Arroz 95g e feijão preto 100g	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA Arroz 95g e feijão carioca 100g Frango assado 50g BRÓCOLIS REFOGADO Salada de repolho 23g BANANA Banana / Aveia em flocos finos 20g MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO TERÇA 19/12 Suco de uva 200ml PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA Arroz 95g e feijão carioca 100g	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA Arroz 95g e feijão preto 100g Bife de panela (60g de carne e 10g de molho) MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO Salada de alface 25g Pêssego Leite 190ml / PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA ARROZ E FEIJÃO QUARTA 20/12 SUCO DE LARANJA PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA Arroz 95g e feijão preto 100g	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA Arroz 95g e feijão carioca 100g Carne moída à camponesa (50g de carne e 20g de molho) COUVE FLOR REFOGADO Salada de acelga 20g BANANA Creme de morango 100g/ Flocos de arroz 10g MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO QUINTA 21/12 Suco de laranja 200ml PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA Arroz 95g e feijão carioca 100g Frango ensopado 70g BRÓCOLIS REFOGADO	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA Arroz 95g e feijão preto 100g Iscas de frango com tomate 60g MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO Salada de pepino 35g Manga Suco de uva 200ml/ Bolo de banana com aveia 60g ARROZ E FEIJÃO SEXTA 22/12 SUCO DE UVA PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA Arroz 95g e feijão preto 100g
Almoço Lanche Jantar Desjejum	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA Arroz 95g e feijão preto 100g Picadinho de carne 70g MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO Salada de tomate 40g Melão Batida de maçã190ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g ARROZ E FEIJÃO SEGUNDA 18/12 SUCO DE MAÇÃ PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA Arroz 95g e feijão preto 100g Iscas de carne à brasileira 60g	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA Arroz 95g e feijão carioca 100g Frango assado 50g BRÓCOLIS REFOGADO Salada de repolho 23g BANANA Banana / Aveia em flocos finos 20g MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO TERÇA 19/12 Suco de uva 200ml PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA Arroz 95g e feijão carioca 100g Frango napolitano 70g	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA Arroz 95g e feijão preto 100g Bife de panela (60g de carne e 10g de molho) MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO Salada de alface 25g Pêssego Leite 190ml / PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA ARROZ E FEIJÃO QUARTA 20/12 SUCO DE LARANJA PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA Arroz 95g e feijão preto 100g Strogonoff de carne 70g	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA Arroz 95g e feijão carioca 100g Carne moída à camponesa (50g de carne e 20g de molho) COUVE FLOR REFOGADO Salada de acelga 20g BANANA Creme de morango 100g/ Flocos de arroz 10g MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO QUINTA 21/12 Suco de laranja 200ml PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA Arroz 95g e feijão carioca 100g Frango ensopado 70g	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA Arroz 95g e feijão preto 100g Iscas de frango com tomate 60g MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO Salada de pepino 35g Manga Suco de uva 200ml/ Bolo de banana com aveia 60g ARROZ E FEIJÃO SEXTA 22/12 SUCO DE UVA PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA Arroz 95g e feijão preto 100g Carne moída com molho 50g

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

2023



Milina Schardong-Milena Schardong Departamento de Logística

Matrícula 189507 / Nutricionista SME

Gerência de Alimentação Escolar

Nadia R. dos santos sato

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

Nadia Rafaela dos Santos Sato

Departamento de Logística Matrícula 189511/ Nutricionista SME Gerência de Alimentação Escolar

Juliana Rodrigues Dias Guedes Departamento de Logistica Matricula 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	logurte 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