



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

CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ SINGULAR B
SELETIVIDADE ALIMENTAR 90 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					CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR
					PÃO FRANCÊS
Almoço					Arroz 95g e feijão preto 100g
					Posta assada com molho (50g de carne e 20g de molho)
					Jardineira de legumes 50g
					Salada de repolho com tomate 30g
Lanche					Melancia
					Vitamina de banana 180 ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g
Jantar					ARROZ COM FEIJÃO PRETO
	SEGUNDA 04/12	TERÇA 05/12	QUARTA 06/12	QUINTA 07/12	SEXTA 08/12
Desjejum	CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR	CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR	CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR	CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR	CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR
	PÃO FRANCÊS	PÃO FRANCÊS	PÃO FRANCÊS	PÃO FRANCÊS	PÃO FRANCÊS
Almoço	Arroz 95g e feijão preto 100g	Arroz 95g e FEIJÃO PRETO	Arroz 95g e feijão preto 100g	Arroz 95g e FEIJÃO PRETO	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
	Cenoura refogada 50g	Farofa de couve 20g	MACARRÃO AO SUGO	Batata doce refogada 50g	MACARRÃO AO SUGO
	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
Lanche	Melão	Maçã	Pudim de uva	Mamão	Laranja
	Suco de laranja 200 ml /PÃO FRANCÊS	Iogurte 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 COM CARNE	ARROZ COM FEIJÃO PRETO	Suco de maçã 200ml/ PÃO FRANCÊS	MACARRÃO COM CARNE	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 CAMOMILA SEM AÇÚCAR	CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR	CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR	CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR
	PÃO FRANCÊS	PÃO FRANCÊS	PÃO FRANCÊS	PÃO FRANCÊS	PÃO FRANCÊS
Almoço	Arroz 95g e feijão preto 100g	Arroz 95g e FEIJÃO PRETO	Arroz 95g e feijão preto 100g	Arroz 95g e FEIJÃO PRETO	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 SUGO	Quirera - almoço 60g	MACARRÃO AO SUGO	Polenta - almoço 100g	Cenoura refogada 50g
	Salada de tomate 40g	Salada de repolho 23g	Salada de alface 25g	Salada de acelga 20g	Salada de pepino 35g
Lanche	Melão	Mamão	Pêssego	Maçã	Manga
	Batida de maçã190ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g	Banana / Aveia em flocos finos 20g	Leite 190ml / PÃO FRANCÊS	Creme de morango 100g/ Flocos de arroz 10g	Suco de uva 200ml/PÃO FRANCÊS
Jantar	ARROZ COM FEIJÃO PRETO	MACARRÃO COM CARNE	SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO	MACARRÃO COM CARNE	ARROZ COM FEIJÃO PRETO



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

CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ SINGULAR B
SELETIVIDADE ALIMENTAR 90 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

	SEGUNDA 18/12	TERÇA 19/12	QUARTA 20/12	QUINTA 21/12	SEXTA 22/12
Desjejum	CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR	CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR	CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR	CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR	CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR
	PÃO FRANCÊS	PÃO FRANCÊS	PÃO FRANCÊS	PÃO FRANCÊS	PÃO FRANCÊS
Almoço	Arroz 95g e feijão preto 100g	Arroz 95g e FEIJÃO PRETO	Arroz 95g e feijão preto 100g	Arroz 95g e FEIJÃO PRETO	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 SUGO	Legumes refogados 40g	Cenoura com brócolis refogados 50g	MACARRÃO AO SUGO	MACARRÃO AO SUGO
	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	ARROZ COM FEIJÃO PRETO	MACARRÃO COM CARNE	SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO	MACARRÃO COM CARNE	ARROZ COM FEIJÃO PRETO