



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

CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ SINGULAR B
SEM LACTOSE E GLÚTEN 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 SEM LEITE E GLÚTEN COM PATÊ DE CENOURA
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
					Melancia
Lanche					VITAMINA DE BANANA SEM LACTOSE/ FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR, LEITE E GLÚTEN
Jantar					Polenta com molho de frango 200g
	SEGUNDA 04/12	TERÇA 05/12	QUARTA 06/12	QUINTA 07/12	SEXTA 08/12
Desjejum	LEITE SEM LACTOSE 190ml	Suco de maçã 200ml	VITAMINA DE MORANGO SEM LACTOSE 180ml	LEITE SEM LACTOSE 190ml	Suco de uva 200ml
	PÃO SEM LEITE E GLÚTEN COM MANTEIGA SEM LACTOSE	PÃO SEM LEITE E GLÚTEN COM PATÊ DE CENOURA	PÃO SEM LEITE E GLÚTEN COM PATÊ DE GRÃO DE BICO	PÃO SEM LEITE E GLÚTEN COM MANTEIGA SEM LACTOSE	BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM GLÚTEN
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	CARNE MOÍDA REFOGADA	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS	Barreado 70g
	Cenoura refogada 50g	Farofa de couve 20g	CREME DE AIPIM SEM LACTOSE	Batata doce refogada 50g	Farofa de banana 20g
	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
	Melão	Maçã	Pudim de uva	Mamão	Laranja
Lanche	Suco de laranja 200 ml /BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM GLÚTEN	IOGURTE SEM LACTOSE 120ml / FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR, LEITE E GLÚTEN	Manga/ FLOCOS DE ARROZ SEM GLÚTEN	Banana/ AVEIA EM FLOCOS FINOS SEM GLÚTEN	VITAMINA DE MANGA SEM LACTOSE 180ml/ FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR, LEITE E GLÚTEN
Jantar	Risoto de frango - jantar 200g	Sopa camponesa 180g	Suco de maçã 200ml/ PÃO SEM LEITE E GLÚTEN com iscas de frango 35g	Quirera ao molho de frango - jantar 200g	SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO SEM OVOS E GLÚTEN



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

CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ SINGULAR B
SEM LACTOSE E GLÚTEN 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 11/12	TERÇA 12/12	QUARTA 13/12	QUINTA 14/12	SEXTA 15/12
Desjejum	LEITE SEM LACTOSE 190ml	VITAMINA DE MANGA SEM LACTOSE 180m	Suco de laranja 200ml	VITAMINA DE BANANA SEM LACTOSE	LEITE SEM LACTOSE 190ml
	PÃO SEM LEITE E GLÚTEN COM MANTEIGA SEM LACTOSE	PÃO SEM LEITE E GLÚTEN COM PATÊ DE GRÃO DE BICO	BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM GLÚTEN	PÃO SEM LEITE E GLÚTEN COM PATÊ DE CENOURA	PÃO SEM LEITE E GLÚTEN COM MANTEIGA SEM LACTOSE
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
	PURÊ DE BATATA SEM LEITE 60g	Quirera - almoço 60g	Farofa de couve 20g	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
	Melão	Mamão	Pêssego	Maçã	Manga
Lanche	BATIDA DE MAÇÃ SEM LACTOSE 190ml/ FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR, LEITE E GLÚTEN	Banana / AVEIA EM FLOCOS FINOS SEM GLÚTEN	LEITE SEM LACTOSE 190ml / PÃO SEM LEITE E GLÚTEN COM PATÊ DE GRÃO DE BICO	CREME DE MORANGO SEM LACTOSE 100g/ FLOCOS DE ARROZ SEM GLÚTEN	Suco de uva 200ml/ BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM GLÚTEN
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	VITAMINA DE BANANA SEM LACTOSE	Suco de uva 200ml	LEITE SEM LACTOSE 190ml	Suco de laranja 200ml	LEITE SEM LACTOSE 190ml
	PÃO SEM LEITE E GLÚTEN COM PATÊ DE CENOURA	BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM GLÚTEN	PÃO SEM LEITE E GLÚTEN COM MANTEIGA SEM LACTOSE	PÃO SEM LEITE E GLÚTEN COM PATÊ DE GRÃO DE BICO	PÃO SEM LEITE E GLÚTEN COM MANTEIGA SEM LACTOSE
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	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS	ISCAS DE CARNE	Frango ensopado 70g	Carne moída com molho 50g
	MACARRÃO SEM GLÚTEN AO SUGO	Legumes refogados 40g	Cenoura com brócolis refogados 50g	Beterraba cozida 50g	PURÊ DE BATATA SEM LEITE 60g
	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/ BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM GLÚTEN	Mamão / AVEIA EM FLOCOS FINOS SEM GLÚTEN	Suco de maçã 200ml/ PÃO SEM LEITE E GLÚTEN com carne moída	IOGURTE SEM LACTOSE 120ml/ FLOCOS DE ARROZ SEM GLÚTEN	VITAMINA DE MANGA SEM LACTOSE 180m/ FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR, LEITE E GLÚTEN
Jantar	Quirera ao molho de frango - jantar 200g	Arroz carreteiro 180g	Polenta com molho de frango 200g	Sopa cabocla 180g	Canja 200g