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

CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ SINGULAR B
SEM LEITE E VEGETARIANA DEZEMBRO
2023

					SEXTA 01/12
Desjejum					Suco de laranja 200ml
					PÃO SEM QUEIJO COM PATÊ DE GRÃO DE BICO
Almoço					Arroz 95g e feijão preto 100g
					LENTILHA REFOGADA
					Jardineira de legumes 50g
					Salada de repolho com tomate 30g
					Melancia
Lanche					VITAMINA DE BANANA COM LEITE DE SOJA/ Flocos de milho sem açúcar 20g
Jantar					POLENTA À BOLONHESA VEGANA
	SEGUNDA 04/12	**TERÇA 05/12**	**QUARTA 06/12**	**QUINTA 07/12**	**SEXTA 08/12**
Desjejum	LEITE DE SOJA	Suco de maçã 200ml	VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA	LEITE DE SOJA	Suco de uva 200ml
	PÃO SEM LEITE COM MANTEIGA DE COCO	PÃO SEM QUEIJO COM PATÊ DE GRÃO DE BICO	PÃO SEM QUEIJO COM PATÊ DE GRÃO DE BICO	PÃO SEM LEITE COM MANTEIGA DE COCO	BOLO DE BANANA COM AVEIA
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
	PROTEÍNA DE SOJA AO MOLHO	LENTILHA REFOGADA	GRÃO DE BICO AO MOLHO	PASTA DE GRÃO DE BICO	PROTEÍNA DE SOJA A CAMPONESA
	Cenoura refogada 50g	Farofa de couve 20g	QUIRERA	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 /Muffin de maçã com uva passa 60g	BEBIDA DE FRUTAS À BASE DE SOJA 120ml / Flocos de milho sem açúcar 20g	Manga/ Flocos de arroz 10g	Banana/ Aveia em flocos finos 20g	VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA 180 ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g
Jantar	RISOTO DE LEGUMES	SOPA CAMPONESA SEM CARNE	Suco de maçã 200ml/ PÃO DE LEITE COM PATÊ DE GRÃO DE BICO	QUIRERA COM MOLHO DE PROTEÍNA DE SOJA	SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO SEM CARNE

CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ SINGULAR B
SEM LEITE E VEGETARIANA 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

	SEGUNDA 11/12	TERÇA 12/12	QUARTA 13/12	QUINTA 14/12	SEXTA 15/12
Desjejum	LEITE DE SOJA	VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA COM LEITE DE SOJA	Suco de laranja 200ml	VITAMINA DE BANANA COM LEITE DE SOJA	LEITE DE SOJA
	PÃO SEM LEITE COM MANTEIGA DE COCO	PÃO SEM QUEIJO COM PATÊ DE GRÃO DE BICO	Muffin de maçã com uva passa 60g	PÃO SEM QUEIJO COM PATÊ DE GRÃO DE BICO	PÃO SEM LEITE COM MANTEIGA DE COCO
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
	GRÃO DE BICO AO MOLHO	PROTEÍNA DE SOJA À CAMPONESA	PROTEÍNA DE SOJA AO MOLHO	PASTA DE GRÃO DE BICO	LENTILHA REFOGADA
	PURÊ DE BATATA SEM LEITE	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 COM LEITE DE SOJA190ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g	Banana / Aveia em flocos finos 20g	LEITE DE SOJA / PÃO SEM LEITE COM MANTEIGA DE COCO	CREME DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 100g/ Flocos de arroz 10g	Suco de uva 200ml/ Bolo de banana com aveia 60g
Jantar	RISOTO DE LEGUMES	POLENTA À BOLONHESA VEGANA	RISOTO DE LEGUMES	SOPA DE AIPIM SEM CARNE	SOPA CAMPONESA SEM CARNE
	SEGUNDA 18/12	**TERÇA 19/12**	**QUARTA 20/12**	**QUINTA 21/12**	**SEXTA 22/12**
Desjejum	VITAMINA DE BANANA COM LEITE DE SOJA	Suco de uva 200ml	LEITE DE SOJA	Suco de laranja 200ml	LEITE DE SOJA
	PÃO SEM QUEIJO COM PATÊ DE GRÃO DE BICO	Muffin de maçã com uva passa 60g	PÃO SEM LEITE COM MANTEIGA DE COCO	PÃO SEM QUEIJO COM PATÊ DE GRÃO DE BICO	PÃO SEM LEITE COM MANTEIGA DE COCO
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
	PROTEÍNA DE SOJA AO MOLHO	LENTILHA REFOGADA	GRÃO DE BICO AO MOLHO	PASTA DE GRÃO DE BICO	PROTEÍNA DE SOJA A CAMPONESA
	Macarrão ao alho e óleo 65g	Legumes refogados 40g	Cenoura com brócolis refogados 50g	Beterraba cozida 50g	PURÊ DE BATATA SEM LEITE
	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	Mamão / Aveia em flocos finos 20g	Suco de maçã 200ml/ PÃO DE LEITE COM PATÊ DE GRÃO DE BICO	BEBIDA DE FRUTAS À BASE DE SOJA 120ml/ Flocos de arroz 10g	VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA/ Flocos de milho sem açúcar 20g
Jantar	QUIRERA COM MOLHO DE PROTEÍNA DE SOJA	RISOTO DE LEGUMES	POLENTA À BOLONHESA VEGANA	SOPA CABOCLA	RISOTO DE LEGUMES