



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

**CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ SINGULAR B**  
**SEM MAMÃO, LARANJA, ABACAXI, MELANCIA, ABÓBORA, CENOURA E PEPINO DEZEMBRO**

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 UVA 200ml
Almoço						Pão integral com queijo 20g
Lanche						Arroz 95g e feijão preto 100g
Jantar						Posta assada com molho (50g de carne e 20g de molho)
	<b>SEGUNDA 04/12</b>	<b>TERÇA 05/12</b>	<b>QUARTA 06/12</b>	<b>QUINTA 07/12</b>	<b>SEXTA 08/12</b>	<b>CHUCHU REFOGADO</b>
Desjejum	Leite 190ml	Suco de maçã 200ml	Vitamina de morango 180ml	Leite 190ml	Suco de uva 200ml	Salada de repolho com tomate 30g
	Pão de leite com manteiga 8g	Pão de forma com queijo 20g	Pão integral com queijo 20g	Pão de forma com manteiga 8g	Bolo de fubá 50g	MELÃO
	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	Vitamina de banana 180 ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g
Almoço	Carne moída com tomate e cheiro verde 50g	Frango à camponesa 70g	Bolinho de carne 60g	Strogonoff de frango 70g	Barreado 70g	Polenta com molho de frango 200g
	BATATA SALSA REFOGADA	Farofa de couve 20g	Creme de aipim 70g	Batata doce refogada 50g	Farofa de banana 20g	
	SALADA DE TOMATE	Salada de brócolis com couve-flor 20g	SALADA DE VAGEM	Salada de repolho verde com repolho roxo 30g	Salada de alface	
	Melão	Maçã	Pudim de uva	MANGA	PÊSSEGO	
Lanche	SUCO DE MAÇÃ 200 ml /Muffin de maçã com uva passa 60g	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	Risoto de frango - jantar 200g	MACARRÃO À BOLONHESA	Suco de maçã 200ml/ Pão de leite com iscas de frango 35g	Quirera ao molho de frango - jantar 200g	Sopa de feijão com macarrão 180g	
	<b>SEGUNDA 11/12</b>	<b>TERÇA 12/12</b>	<b>QUARTA 13/12</b>	<b>QUINTA 14/12</b>	<b>SEXTA 15/12</b>	
Desjejum	Leite 190ml	Vitamina de manga 180ml	SUCO DE UVA 200ml	Vitamina de banana 180ml	Leite 190ml	
	Pão de forma com manteiga 8g	Pão de leite com queijo 20g	Muffin de maçã com uva passa 60g	Pão integral com queijo 20g	Pão de forma com manteiga 8g	
	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	
Almoço	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 60g	Quirera - almoço 60g	Farofa de couve 20g	Polenta - almoço 100g	BRÓCOLIS REFOGADO	
	Salada de tomate 40g	Salada de repolho 23g	Salada de alface 25g	Salada de acelga 20g	SALADA DE ACELGA	
	Melão	MANGA	Pêssego	Maçã	Manga	
Lanche	Batida de maçã190ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g	Banana / Aveia em flocos finos 20g	Leite 190ml / Sanduíche napolitano	Creme de morango 100g/ Flocos de arroz 10g	Suco de uva 200ml/ Bolo de banana com aveia 60g	
Jantar	Arroz carreteiro 180g	Polenta à bolonhesa- jantar 200g	Canja 200g	Cozido de aipim 170g	MADALENA DE CARNE	
	<b>SEGUNDA 18/12</b>	<b>TERÇA 19/12</b>	<b>QUARTA 20/12</b>	<b>QUINTA 21/12</b>	<b>SEXTA 22/12</b>	
Desjejum	Vitamina de banana 180ml	Suco de uva 200ml	Leite 190ml	SUCO DE MAÇÃ 200ml	Leite 190ml	
	Pão de leite com queijo 20g	Muffin de maçã com uva passa 60g	Pão integral com manteiga 8g	Pão de forma com queijo 20g	Pão de leite com manteiga 8g	
	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	
Almoço	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	CHUCHU REFOGADO	BRÓCOLIS REFOGADO	Beterraba cozida 50g	Purê de batata 60g	
	SALADA DE ACELGA	Salada de beterraba 35g	Salada de alface 25g	Salada de tomate 40g	Salada de brócolis 30g	
	PÊSSEGO	Banana	MELÃO	Pêssego	Maçã	
Lanche	Suco de uva 200ml/ Bolo de coco 50g	MANGA / Aveia em flocos finos 20g	Suco de maçã 200ml/ Pão de leite com carne moída	Iogurte de morango 120ml/ Flocos de arroz 10g	Vitamina de manga 180ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g	
Jantar	Quirera ao molho de frango - jantar 200g	Arroz carreteiro 180g	Polenta com molho de frango 200g	MADALENA DE CARNE	Canja 200g	