



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

CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ SINGULAR D
SELETIVIDADE ALIMENTART 115 DEZEMBRO
 2023

Nadia R. dos Santos Sato
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 R. D. Guedes
Juliana Rodrigues Dias Guedes
 Departamento de Logística
 Matrícula 184452
 Gerência de Alimentação Escolar

					SEXTA 01/12
Desjejum					LEITE
Almoço					PÃO DE FORMA com queijo 20g
					Arroz 95g e feijão preto 100g
					ISCAS DE CARNE
					Jardineira de legumes 50g
Lanche					Salada de repolho com tomate 30g
					Melancia
Jantar					SUCO DE UVA / Flocos de milho sem açúcar 20g
					ARROZ E FEIJÃO PRETO
SEGUNDA 04/12		TERÇA 05/12	QUARTA 06/12	QUINTA 07/12	SEXTA 08/12
Desjejum	Leite 190ml	LEITE	LEITE	Leite 190ml	LEITE
Almoço	PÃO DE FORMA com manteiga 8g	Pão de forma com queijo 20g	PÃO DE FORMA com queijo 20g	Pão de forma com manteiga 8g	PÃO DE FORMA
	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 REFOGADA	ISCAS DE CARNE	CARNE MOÍDA REFOGADA	ISCAS DE CARNE	CARNE MOÍDA REFOGADA
	Cenoura refogada 50g	Farofa de couve 20g	Creme de aipim 70g	Batata doce refogada 50g	Farofa de banana 20g
Lanche	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
Jantar	Suco de laranja 200 ml /BISCOITO CREAM CRAKER	logurte de morango 120ml / Flocos de milho sem açúcar 20g	Manga/ Flocos de arroz 10g	Banana/ Aveia em flocos finos 20g	SUCO DE UVA / Flocos de milho sem açúcar 20g
Jantar	ARROZ E FEIJÃO PRETO	ARROZ E FEIJÃO CARIOCA	ARROZ E FEIJÃO PRETO	ARROZ E FEIJÃO CARIOCA	ARROZ E FEIJÃO PRETO
SEGUNDA 11/12		TERÇA 12/12	QUARTA 13/12	QUINTA 14/12	SEXTA 15/12
Desjejum	Leite 190ml	LEITE	LEITE	LEITE	Leite 190ml
Almoço	Pão de forma com manteiga 8g	PÃO DE FORMA com queijo 20g	PÃO DE FORMA	PÃO DE FORMA 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
	CARNE MOÍDA REFOGADA	ISCAS DE CARNE	CARNE MOÍDA REFOGADA	ISCAS DE CARNE	CARNE MOÍDA REFOGADA
	Purê de batata 60g	Quirera - almoço 60g	Farofa de couve 20g	Polenta - almoço 100g	Cenoura refogada 50g
Lanche	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
Jantar	SUCO DE LARANJA/ Flocos de milho sem açúcar 20g	Banana / Aveia em flocos finos 20g	Leite 190ml / BISCOITO CREAM CRAKER	LEITE/ Flocos de arroz 10g	Suco de uva 200ml/ BISCOITO CREAM CRAKER
Jantar	ARROZ E FEIJÃO PRETO	ARROZ E FEIJÃO CARIOCA	ARROZ E FEIJÃO PRETO	ARROZ E FEIJÃO CARIOCA	ARROZ E FEIJÃO PRETO
SEGUNDA 18/12		TERÇA 19/12	QUARTA 20/12	QUINTA 21/12	SEXTA 22/12
Desjejum	LEITE	LEITE	Leite 190ml	LEITE	Leite 190ml
Almoço	PÃO DE FORMA com queijo 20g	PÃO DE FORMA	PÃO DE FORMA com manteiga 8g	Pão de forma 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
	ISCAS DE CARNE	CARNE MOÍDA REFOGADA	ISCAS DE CARNE	CARNE MOÍDA REFOGADA	CARNE MOÍDA REFOGADA
	Macarrão ao alho e óleo 65g	Legumes refogados 40g	Cenoura com brócolis refogados 50g	Beterraba cozida 50g	Purê de batata 60g
Lanche	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
Jantar	Suco de uva 200ml/ BISCOITO CREAM CRAKER	Mamão / Aveia em flocos finos 20g	SUCO DE LARANJA / BISCOITO CREAM CRAKER	logurte de morango 120ml/ Flocos de arroz 10g	SUCO DE LARANJA/ Flocos de milho sem açúcar 20g
Jantar	ARROZ E FEIJÃO PRETO	ARROZ E FEIJÃO CARIOCA	ARROZ E FEIJÃO PRETO	ARROZ E FEIJÃO CARIOCA	ARROZ E FEIJÃO PRETO