

## Millena Schardong Milena Schardong Departamento de Logística

Matrícula 189507 / Nutricionista SME

Gerência de Alimentação Escolar

CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ SINGULAR D SELETIVIDADE ALIMENTAR 117 DEZEMBRO 2023

nadia R. der santes sate

## Nadia Rafaela dos Santos Sato

Departamento de Logística Matrícula 189511/ Nutricionista SME Gerência de Alimentação Escolar Juliana Rodrigues Dias Guedes
Departamento de Logistica
Matricula 184452
Gerência de Alimentação Escolar

					SEXTA 01/12
Desjejum					LEITE
Desjejam					PÃO FRANCÊS
				-	Arroz 95g e feijão preto 100g
Almoço					ISCAS DE CARNE
					MACARRÃO ALHO E ÓLEO
					Salada de repolho com tomate 30g
					MAÇÃ
Lanche					MINGAU DE AVEIA/ Flocos de milho
	-				sem açúcar 20g
Jantar					Polenta com molho de frango 200g
	SEGUNDA 04/12	TERÇA 05/12	QUARTA 06/12	QUINTA 07/12	SEXTA 08/12
Desjejum	Leite 190ml PÃO FRANCÊS	LEITE PÃO FRANCÊS	LEITE PÃO FRANCÊS	Leite 190ml PÃO FRANCÊS	LEITE PÃO FRANCÊS
	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	Arroz 95g e reljao preto 100g	Arroz 95g e reijao canoca 100g	Arroz 95g e reljao preto 100g	Arroz 95g e reijao carioca 100g	Arroz 95g e reijao preto 100g
	ISCAS DE CARNE	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS	Bolinho de carne 60g	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS	ISCAS DE CARNE
	PURÊ DE BATATA	MACARRÃO ALHO E ÓLEO	PURÊ DE BATATA	MACARRÃO ALHO E ÓLEO	PURÊ DE BATATA
	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
	MANGA	Maçã	LARANJA	MAÇÃ	Laranja
Lanche	Suco de laranja 200 ml / PÃO FRANCÊS	logurte de morango 120ml / Flocos de milho sem açúcar 20g	Manga/ Flocos de arroz 10g	MAÇÃ/ Aveia em flocos finos 20g	MINGAU DE AVEIA/ Flocos de milho sem açúcar 20g
Jantar	Risoto de frango - jantar 200g	Sopa camponesa 180g	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
	SEGUNDA 11/12	TERÇA 12/12	QUARTA 13/12	QUINTA 14/12	SEXTA 15/12
Desjejum	Leite 190ml	LEITE	LEITE	LEITE	Leite 190ml
Desjejam	PÃO FRANCÊS	PÃO FRANCÊS	PÃO FRANCÊS	PÃO FRANCÊS	PÃO FRANCÊS
	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
Almana	ISCAS DE CARNE	Frango assado 50g	ISCAS DE CARNE	ISCAS DE CARNE	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS
Almoço	Purê de batata 60g	MACARRÃO ALHO E ÓLEO	PURÊ DE BATATA	MACARRÃO ALHO E ÓLEO	PURÊ DE BATATA
	Salada de tomate 40g	Salada de repolho 23g	Salada de alface 25g	Salada de acelga 20g	
					Salada de pepino 35g
	LARANJA	MANGA	LARANJA	Maçã	Salada de pepino 35g Manga
Lanche	MINGAU DE AVEIA/ Flocos de milho sem açúcar 20g	MANGA MANGA / Aveia em flocos finos 20g	LARANJA Leite 190ml /PÃO FRANCÊS	Maçã MINGAU DE AVEIA/ Flocos de arroz 10g	
Lanche Jantar	MINGAU DE AVEIA/ Flocos de milho sem açúcar 20g Arroz carreteiro 180g	MANGA  MANGA / Aveia em flocos finos 20g  Polenta à bolonhesa- jantar 200g	LARANJA Leite 190ml /PÃO FRANCÊS Canja 200g	Maçã MINGAU DE AVEIA/ Flocos de arroz 10g Cozido de aipim 170g	Manga Suco de uva 200ml/ PÃO FRANCÊS Sopa camponesa 180g
	MINGAU DE AVEIA/ Flocos de milho sem açúcar 20g Arroz carreteiro 180g SEGUNDA 18/12	MANGA  MANGA / Aveia em flocos finos 20g  Polenta à bolonhesa- jantar 200g  TERÇA 19/12	LARANJA Leite 190ml /PÃO FRANCÊS Canja 200g QUARTA 20/12	Maçã MINGAU DE AVEIA/ Flocos de arroz 10g Cozido de aipim 170g QUINTA 21/12	Manga Suco de uva 200ml/ PÃO FRANCÊS Sopa camponesa 180g SEXTA 22/12
Jantar	MINGAU DE AVEIA/ Flocos de milho sem açúcar 20g Arroz carreteiro 180g SEGUNDA 18/12 LEITE	MANGA  MANGA / Aveia em flocos finos 20g  Polenta à bolonhesa- jantar 200g  TERÇA 19/12  LEITE	LARANJA Leite 190ml /PÃO FRANCÊS Canja 200g QUARTA 20/12 Leite 190ml	Maçã  MINGAU DE AVEIA/ Flocos de arroz 10g Cozido de aipim 170g QUINTA 21/12 LEITE	Manga Suco de uva 200ml/ PÃO FRANCÊS Sopa camponesa 180g SEXTA 22/12 Leite 190ml
	MINGAU DE AVEIA/ Flocos de milho sem açúcar 20g Arroz carreteiro 180g SEGUNDA 18/12 LEITE PÃO FRANCÊS	MANGA  MANGA / Aveia em flocos finos 20g  Polenta à bolonhesa- jantar 200g  TERÇA 19/12  LEITE  PÃO FRANCÊS	LARANJA Leite 190ml /PÃO FRANCÊS Canja 200g QUARTA 20/12 Leite 190ml PÃO FRANCÊS	Maçã  MINGAU DE AVEIA/ Flocos de arroz 10g Cozido de aipim 170g QUINTA 21/12 LEITE PÃO FRANCÊS	Manga Suco de uva 200ml/ PÃO FRANCÊS Sopa camponesa 180g SEXTA 22/12 Leite 190ml PÃO FRANCÊS
Jantar	MINGAU DE AVEIA/ Flocos de milho sem açúcar 20g Arroz carreteiro 180g SEGUNDA 18/12 LEITE PÃO FRANCÊS Arroz 95g e feijão preto 100g	MANGA  MANGA / Aveia em flocos finos 20g  Polenta à bolonhesa- jantar 200g  TERÇA 19/12  LEITE  PÃO FRANCÊS  Arroz 95g e feijão carioca 100g	LARANJA  Leite 190ml /PÃO FRANCÊS  Canja 200g  QUARTA 20/12  Leite 190ml  PÃO FRANCÊS  Arroz 95g e feijão preto 100g	Maçã  MINGAU DE AVEIA/ Flocos de arroz 10g Cozido de aipim 170g QUINTA 21/12 LEITE PÃO FRANCÊS Arroz 95g e feijão carioca 100g	Manga Suco de uva 200ml/ PÃO FRANCÊS Sopa camponesa 180g SEXTA 22/12 Leite 190ml PÃO FRANCÊS Arroz 95g e feijão preto 100g
Jantar Desjejum	MINGAU DE AVEIA/ Flocos de milho sem açúcar 20g Arroz carreteiro 180g SEGUNDA 18/12 LEITE PÃO FRANCÊS Arroz 95g e feijão preto 100g ISCAS DE CARNE	MANGA  MANGA / Aveia em flocos finos 20g  Polenta à bolonhesa- jantar 200g  TERÇA 19/12  LEITE  PĂO FRANCĖS  Arroz 95g e feijão carioca 100g  ISCAS DE FRANGO GRELHADAS	LARANJA Leite 190ml /PÃO FRANCÊS Canja 200g QUARTA 20/12 Leite 190ml PÃO FRANCÊS Arroz 95g e feijão preto 100g ISCAS DE CARNE	Maçã  MINGAU DE AVEIA/ Flocos de arroz 10g Cozido de aipim 170g QUINTA 21/12 LEITE PÃO FRANCÊS Arroz 95g e feijão carioca 100g ISCAS DE FRANGO GRELHADAS	Manga Suco de uva 200ml/ PÃO FRANCÊS Sopa camponesa 180g SEXTA 22/12 Leite 190ml PÃO FRANCÊS Arroz 95g e feijão preto 100g ISCAS DE CARNE
Jantar	MINGAU DE AVEIA/ Flocos de milho sem açúcar 20g Arroz carreteiro 180g SEGUNDA 18/12 LEITE PÃO FRANCÊS Arroz 95g e feijão preto 100g ISCAS DE CARNE Macarrão ao alho e óleo 65g	MANGA  MANGA / Aveia em flocos finos 20g  Polenta à bolonhesa- jantar 200g  TERÇA 19/12  LEITE  PÃO FRANCÊS  Arroz 95g e feijão carioca 100g  ISCAS DE FRANGO GRELHADAS  PURÊ DE BATATA	LARANJA  Leite 190ml /PÃO FRANCÊS  Canja 200g  QUARTA 20/12  Leite 190ml  PÃO FRANCÊS  Arroz 95g e feijão preto 100g  ISCAS DE CARNE  MACARRÃO ALHO E ÓLEO	Maçã  MINGAU DE AVEIA/ Flocos de arroz 10g Cozido de aipim 170g QUINTA 21/12 LEITE PÃO FRANCÊS Arroz 95g e feijão carioca 100g ISCAS DE FRANGO GRELHADAS PURÊ DE BATATA	Manga Suco de uva 200ml/ PÃO FRANCÊS Sopa camponesa 180g SEXTA 22/12 Leite 190ml PÃO FRANCÊS Arroz 95g e feijão preto 100g ISCAS DE CARNE Purê de batata 60g
Jantar Desjejum	MINGAU DE AVEIA/ Flocos de milho sem açúcar 20g Arroz carreteiro 180g SEGUNDA 18/12 LEITE PÃO FRANCÊS Arroz 95g e feijão preto 100g ISCAS DE CARNE Macarrão ao alho e óleo 65g Salada de pepino 35g	MANGA  MANGA / Aveia em flocos finos 20g  Polenta à bolonhesa- jantar 200g  TERÇA 19/12  LEITE  PĂO FRANCÊS  Arroz 95g e feijão carioca 100g  ISCAS DE FRANGO GRELHADAS  PURÊ DE BATATA  Salada de beterraba 35g	LARANJA  Leite 190ml /PÃO FRANCÊS  Canja 200g  QUARTA 20/12  Leite 190ml  PÃO FRANCÊS  Arroz 95g e feijão preto 100g  ISCAS DE CARNE  MACARRÃO ALHO E ÓLEO  Salada de alface 25g	Maçã  MINGAU DE AVEIA/ Flocos de arroz 10g Cozido de aipim 170g QUINTA 21/12 LEITE PÃO FRANCÊS Arroz 95g e feijão carioca 100g ISCAS DE FRANGO GRELHADAS PURÊ DE BATATA Salada de tomate 40g	Manga Suco de uva 200ml/ PÃO FRANCÊS Sopa camponesa 180g SEXTA 22/12 Leite 190ml PÃO FRANCÊS Arroz 95g e feijão preto 100g ISCAS DE CARNE Purê de batata 60g Salada de brócolis 30g
Jantar Desjejum	MINGAU DE AVEIA/ Flocos de milho sem açúcar 20g Arroz carreteiro 180g SEGUNDA 18/12 LEITE PÃO FRANCÊS Arroz 95g e feijão preto 100g ISCAS DE CARNE Macarrão ao alho e óleo 65g	MANGA  MANGA / Aveia em flocos finos 20g  Polenta à bolonhesa- jantar 200g  TERÇA 19/12  LEITE  PÃO FRANCÊS  Arroz 95g e feijão carioca 100g  ISCAS DE FRANGO GRELHADAS  PURÊ DE BATATA	LARANJA  Leite 190ml /PÃO FRANCÊS  Canja 200g  QUARTA 20/12  Leite 190ml  PÃO FRANCÊS  Arroz 95g e feijão preto 100g  ISCAS DE CARNE  MACARRÃO ALHO E ÓLEO	Maçã  MINGAU DE AVEIA/ Flocos de arroz 10g Cozido de aipim 170g QUINTA 21/12 LEITE PÃO FRANCÊS Arroz 95g e feijão carioca 100g ISCAS DE FRANGO GRELHADAS PURÊ DE BATATA Salada de tomate 40g LARANJA	Manga Suco de uva 200ml/ PÃO FRANCÊS Sopa camponesa 180g SEXTA 22/12 Leite 190ml PÃO FRANCÊS Arroz 95g e feijão preto 100g ISCAS DE CARNE Purê de batata 60g Salada de brócolis 30g Maçã
Jantar Desjejum	MINGAU DE AVEIA/ Flocos de milho sem açúcar 20g Arroz carreteiro 180g SEGUNDA 18/12 LEITE PÃO FRANCÊS Arroz 95g e feijão preto 100g ISCAS DE CARNE Macarrão ao alho e óleo 65g Salada de pepino 35g	MANGA  MANGA / Aveia em flocos finos 20g  Polenta à bolonhesa- jantar 200g  TERÇA 19/12  LEITE  PĂO FRANCÊS  Arroz 95g e feijão carioca 100g  ISCAS DE FRANGO GRELHADAS  PURÊ DE BATATA  Salada de beterraba 35g	LARANJA  Leite 190ml /PÃO FRANCÊS  Canja 200g  QUARTA 20/12  Leite 190ml  PÃO FRANCÊS  Arroz 95g e feijão preto 100g  ISCAS DE CARNE  MACARRÃO ALHO E ÓLEO  Salada de alface 25g	Maçã  MINGAU DE AVEIA/ Flocos de arroz 10g Cozido de aipim 170g QUINTA 21/12 LEITE PÃO FRANCÊS Arroz 95g e feijão carioca 100g ISCAS DE FRANGO GRELHADAS PURÊ DE BATATA Salada de tomate 40g	Manga Suco de uva 200ml/ PÃO FRANCÊS Sopa camponesa 180g SEXTA 22/12 Leite 190ml PÃO FRANCÊS Arroz 95g e feijão preto 100g ISCAS DE CARNE Purê de batata 60g Salada de brócolis 30g