



Milena 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. 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					LEITE
					PÃO FRANCÊS
Almoço					Arroz 95g e feijão preto 100g
					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	LEITE	LEITE	Leite 190ml	LEITE
	PÃO FRANCÊS	PÃO FRANCÊS	PÃO FRANCÊS	PÃO FRANCÊS	PÃO FRANCÊS
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	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
	PÃO FRANCÊS	PÃO FRANCÊS	PÃO FRANCÊS	PÃO FRANCÊS	PÃO FRANCÊS
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	Frango assado 50g	ISCAS DE CARNE	ISCAS DE CARNE	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS
	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	Manga
Lanche	MINGAU DE AVEIA/ Flocos de milho sem açúcar 20g	MANGA / Aveia em flocos finos 20g	Leite 190ml /PÃO FRANCÊS	MINGAU DE AVEIA/ Flocos de arroz 10g	Suco de uva 200ml/ PÃO FRANCÊS
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	LEITE	LEITE	Leite 190ml	LEITE	Leite 190ml
	PÃO FRANCÊS	PÃO FRANCÊS	PÃO FRANCÊS	PÃO FRANCÊS	PÃO FRANCÊS
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	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS	ISCAS DE CARNE	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS	ISCAS DE CARNE
	Macarrão ao alho e óleo 65g	PURÊ DE BATATA	MACARRÃO ALHO E ÓLEO	PURÊ DE BATATA	Purê de batata 60g
	Salada de pepino 35g	Salada de beterraba 35g	Salada de alface 25g	Salada de tomate 40g	Salada de brócolis 30g
	Laranja	MAÇÃ	MANGA	LARANJA	Maçã
Lanche	Suco de uva 200ml/ PÃO FRANCÊS	MAÇÃ / Aveia em flocos finos 20g	Suco de maçã 200ml/ PÃO FRANCÊS	logurte de morango 120ml/ Flocos de arroz 10g	MINGAU DE AVEIA/ Flocos de milho sem açúcar 20g
Jantar	Quirera ao molho de frango - jantar 200g	Arroz carreteiro 180g	Polenta com molho de frango 200g	Sopa cabocla 180g	Canja 200g