



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

**CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ SINGULAR D**  
**SELETIVIDADE ALIMENTAR 124 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

					<b>SEXTA 01/12</b>
<b>Desjejum</b>					Suco de laranja 200ml
<b>Almoço</b>					PÃO DE FORMA com queijo 20g
					Arroz 95g e feijão preto 100g
					PICADINHO DE CARNE
					Jardineira de legumes 50g
<b>Lanche</b>					Salada de repolho com tomate 30g
					Melancia
<b>Jantar</b>					Vitamina de banana 180 ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g
					Polenta com molho de frango 200g
	<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>Desjejum</b>	SUCO DE UVA	Suco de maçã 200ml	SUCO DE LARANJA	SUCO DE MAÇÃ	Suco de uva 200ml
	PÃO FRANCÊS com manteiga 8g	Pão de forma com queijo 20g	PÃO DE FORMA com queijo 20g	Pão de forma com manteiga 8g	Bolo de fubá 50g
<b>Almoço</b>	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 com tomate e cheiro verde 50g	BARREADO	PICADINHO DE CARNE	FRANGO ENSOPADO	Barreado 70g
	Cenoura refogada 50g	Farofa de couve 20g	Creme de aipim 70g	Batata doce refogada 50g	Farofa de banana 20g
	Salada de tomate com pepino 45g	SALADA DE ALFACE	SALADA DE TOMATE	SALADA DE ALFACE	Salada de alface
<b>Lanche</b>	LARANJA	Maçã	BANANA	MAÇÃ	Laranja
	Suco de laranja 200 ml /Muffin de maçã com uva passa 60g	logurte de morango 120ml / Flocos de milho sem açúcar 20g	MAÇÃ/ Flocos de arroz 10g	Banana/ Aveia em flocos finos 20g	Vitamina de manga 180 ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g
<b>Jantar</b>	Risoto de frango - jantar 200g	Sopa camponesa 180g	Suco de maçã 200ml/ PÃO FRANCÊS com iscas de frango 35g	Quirera ao molho de frango - jantar 200g	Sopa de feijão com macarrão 180g



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

**CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ SINGULAR D**  
**SELETIVIDADE ALIMENTAR 124 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

	<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>
<b>Desjejum</b>	SUCO DE UVA	SUCO DE MAÇÃ	Suco de laranja 200ml	SUCO DE UVA	SUCO DE MAÇÃ
	Pão de forma com manteiga 8g	PÃO FRANCÊS com queijo 20g	Muffin de maçã com uva passa 60g	PÃO DE FORMA com queijo 20g	Pão de forma com manteiga 8g
<b>Almoço</b>	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
	Picadinho de carne 70g	FRANGO ENSOPADO	Bife de panela (60g de carne e 10g de molho)	Carne moída à camponesa (50g de carne e 20g de molho)	FRANGO ENSOPADO
	Purê de batata 60g	Quirera - almoço 60g	Farofa de couve 20g	Polenta - almoço 100g	Cenoura refogada 50g
	Salada de tomate 40g	SALADA DE ALFACE	Salada de alface 25g	SALADA DE TOMATE	SALADA DE ALFACE
<b>Lanche</b>	BANANA	MAÇÃ	BANANA	Maçã	MELANCIA
	Batida de maçã 190ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g	Banana / Aveia em flocos finos 20g	VITAMINA DE BANANA/PÃO FRANCÊS	Creme de morango 100g/ Flocos de arroz 10g	Suco de uva 200ml/ Bolo de banana com aveia 60g
<b>Jantar</b>	Arroz carreteiro 180g	Polenta à bolonhesa- jantar 200g	Canja 200g	Cozido de aipim 170g	Sopa camponesa 180g
	<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>
<b>Desjejum</b>	SUCO DE MAÇÃ	Suco de uva 200ml	SUCO DE MAÇÃ	Suco de laranja 200ml	SUCO DE UVA
	PÃO FRANCÊS com queijo 20g	Muffin de maçã com uva passa 60g	PÃO DE FORMA com manteiga 8g	Pão de forma com queijo 20g	PÃO FRANCÊS com manteiga 8g
<b>Almoço</b>	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
	BIFE DE PANELA	FRANGO ENSOPADO	PICADINHO DE CARNE	Frango ensopado 70g	Carne moída com molho 50g
	Macarrão ao alho e óleo 65g	Legumes refogados 40g	Cenoura com brócolis refogados 50g	Beterraba cozida 50g	Purê de batata 60g
	SALADA DE ALFACE	SALADA DE TOMATE	Salada de alface 25g	Salada de tomate 40g	SALADA DE ALFACE
<b>Lanche</b>	Laranja	Banana	MELANCIA	LARANJA	Maçã
	Suco de uva 200ml/ Bolo de coco 50g	Mamão / Aveia em flocos finos 20g	Suco de maçã 200ml/ PÃO FRANCÊS com carne moída	logurte de morango 120ml/ Flocos de arroz 10g	Vitamina de manga 180ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g
<b>Jantar</b>	Quirera ao molho de frango - jantar 200g	Arroz carreteiro 180g	Polenta com molho de frango 200g	Sopa cabocla 180g	Canja 200g