



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

Nadia R. dos Santos Sato
Nadia Rafaela dos Santos Sato
 Departamento de Logística
 Matrícula 189511 / Nutricionista SME
 Gerência de Alimentação Escolar

CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ SINGULAR E
DIETA DIET DEZEMBRO
2023

Juliana R. D. Guedes
Juliana Rodrigues Dias Guedes
 Departamento de Logística
 Matrícula 184452
 Gerência de Alimentação Escolar

					SEXTA 01/12
Desjejum					VITAMINA DE FRUTAS
Almoço					Pão integral com queijo 20g
					ARROZ INTEGRAL 95G e feijão preto 100g
					Carne moída com molho 50g
					CHUCHU REFOGADO
Lanche					Salada de repolho com tomate 30g
					Laranja
Jantar					Vitamina de banana 180 ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g
					Polenta com molho de frango 200g
	SEGUNDA 04/12	TERÇA 05/12	QUARTA 06/12	QUINTA 07/12	SEXTA 08/12
Desjejum	Leite 190ml	BATIDA DE MAÇÃ	Vitamina de morango 180ml	Leite 190ml	VITAMINA DE MORANGO
	PÃO INTEGRAL com manteiga 8g	PÃO INTEGRAL com queijo 20g	Pão integral com queijo 20g	Bolo de fubá 60g	PÃO INTEGRAL com manteiga 8g
Almoço	ARROZ INTEGRAL 95G e feijão preto 100g	ARROZ INTEGRAL 95G e feijão carioca 100g	ARROZ INTEGRAL 95G e feijão preto 100g	ARROZ INTEGRAL 95G e feijão carioca 100g	ARROZ INTEGRAL 95G e feijão preto 100g
	Carne moída com tomate e cheiro verde 50g	Strogonoff de frango 70g	Barreado 70g	Frango à camponesa 70g	Posta assada com molho (50g de carne e 20g de molho)
	Cenoura refogada 50g	Batata doce refogada 50g	ABOBRINHA REFOGADA	COUVE REFOGADA	Creme de aipim 70g
	Salada de tomate com pepino 45g	Salada de vagem com cenoura 30g	Salada de alface	Salada de brócolis com couve-flor 20g	Salada de repolho verde com repolho roxo 30g
	Maçã	Manga	Melão	Laranja	LARANJA
Lanche	Suco de laranja 200 ml /Muffin de maçã com uva passa 60g	Mamão / Aveia em flocos finos 20g	IOGURTE DE MORANGO DIET / Flocos de milho sem açúcar 20g	Manga / Flocos de arroz 10g	Banana / Aveia em flocos finos 20g
Jantar	RISOTO INTEGRAL DE FRANGO - JANTAR	Sopa camponesa 180g	BATIDA DE MAÇÃ/ PÃO INTEGRAL 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

Nadia R. dos Santos Sato
Nadia Rafaela dos Santos Sato
 Departamento de Logística
 Matrícula 189511 / Nutricionista SME
 Gerência de Alimentação Escolar

CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ SINGULAR E
DIETA DIET DEZEMBRO
2023

Juliana R. D. Guedes
Juliana Rodrigues Dias Guedes
 Departamento de Logística
 Matrícula 184452
 Gerência de Alimentação Escolar

	SEGUNDA 11/12	TERÇA 12/12	QUARTA 13/12	QUINTA 14/12	SEXTA 15/12
Desjejum	Leite 190ml	Vitamina de manga 180ml	VITAMINA DE FRUTAS	Vitamina de banana 180ml	Leite 190ml
	PÃO INTEGRAL com manteiga 8g	PÃO INTEGRAL com queijo 20g	Pão integral com manteiga 8g	Muffin de maçã com uva passa 60g	PÃO INTEGRAL com queijo 20g
Almoço	ARROZ INTEGRAL 95G e feijão preto 100g	ARROZ INTEGRAL 95G e feijão carioca 100g	ARROZ INTEGRAL 95G e feijão preto 100g	ARROZ INTEGRAL 95G e feijão carioca 100g	ARROZ INTEGRAL 95G e feijão preto 100g
	Picadinho de carne 70g	Iscas de frango com tomate 60g	Carne moída à camponesa (50g de carne e 20g de molho)	Bife de panela (60g de carne e 10g de molho)	Frango assado 50g
	CHUCHU REFOGADO	Cenoura refogada 50g	JARDINEIRA DE LEGUMES	Beterraba cozida 50g	BRÓCOLIS REFOGADO
	Salada de tomate 40g	Salada de pepino 35g	Salada de acelga 20g	Salada de alface 25g	Salada de repolho 23g
	Maçã	Melão	Manga	Mamão	Pêssego
Lanche	Batida de maçã 190ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g	VITAMINA DE MORANGO/ Bolo de banana com aveia 60g	Banana / Aveia em flocos finos 20g	Leite 190ml / Sanduíche napolitano	Creme de morango 100g/ Flocos de arroz 10g
Jantar	ARROZ CARRETEIRO INTEGRAL	Polenta à bolonhesa- jantar 200g	Canja 200g	Sopa camponesa 180g	Cozido de aipim 170g
	SEGUNDA 18/12	TERÇA 19/12	QUARTA 20/12	QUINTA 21/12	SEXTA 22/12
Desjejum	Vitamina de banana 180ml	VITAMINA DE MORANGO	Leite 190ml	VITAMINA DE FRUTAS	Leite 190ml
	PÃO INTEGRAL com queijo 20g	Pão integral com manteiga 8g	Muffin de maçã com uva passa 60g	PÃO INTEGRAL com queijo 20g	PÃO INTEGRAL com manteiga 8g
Almoço	ARROZ INTEGRAL 95G e feijão preto 100g	ARROZ INTEGRAL 95G e feijão carioca 100g	ARROZ INTEGRAL 95G e feijão preto 100g	ARROZ INTEGRAL 95G e feijão carioca 100g	ARROZ INTEGRAL 95G e feijão preto 100g
	Strogonoff de carne 70g	Frango ensopado 70g	Iscas de carne à brasileira 60g	Frango napolitano 70g	Carne moída com molho 50g
	Cenoura com brócolis refogados 50g	COUVE REFOGADA	COUVE-FLOR REFOGADA	Legumes refogados 40g	CHUCHU REFOGADO
	Salada de pepino 35g	Salada de tomate 40g	Salada de alface 25g	Salada de beterraba 35g	Salada de brócolis 30g
	Laranja	Pêssego	Banana	Pudim de uva	Maçã
Lanche	VITAMINA DE MORANGO/ Bolo de banana com aveia 60g	BATIDA DE MAÇÃ/ PÃO INTEGRAL com carne moída	Mamão / Aveia em flocos finos 20g	IOGURTE DE MORANGO DIET I/ Flocos de arroz 10g	Vitamina de manga 180ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g
Jantar	Quirera ao molho de frango - jantar 200g	ARROZ CARRETEIRO INTEGRAL	Polenta com molho de frango 200g	Sopa cabocla 180g	Canja 200g