



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

**CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ SINGULAR E**  
**DIETA VEGANA 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
					PÃO SEM LEITE com PATÊ DE CENOURA
<b>Almoço</b>					Arroz 95g e feijão preto 100g
					LENTILHA REFOGADA
					PURÊ DE BATATA SEM LEITE
					Salada de repolho com tomate 30g
<b>Lanche</b>					Laranja
					VITAMINA DE BANANA COM LEITE DE SOJA/ Flocos de milho sem açúcar
<b>Jantar</b>					POLENTA À BOLONHESA VEGANA
	<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>	LEITE DE SOJA	Suco de maçã 200ml	VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA	LEITE DE SOJA	Suco de uva 200ml
	PÃO SEM LEITE com MANTEIGA DE COCO	PÃO SEM LEITE com PATÊ DE GRÃO DE BICO	PÃO SEM LEITE com PATÊ DE CENOURA	PÃO SEM LEITE COM MANTEIGA DE COCO	PÃO SEM LEITE com MANTEIGA DE COCO
<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
	PROTEÍNA DE SOJA AO MOLHO	LENTILHA REFOGADA	GRÃO DE BICO AO MOLHO	PASTA DE GRÃO DE BICO	PROTEÍNA DE SOJA A CAMPONESA
	Cenoura refogada 50g	Batata doce refogada 50g	Farofa de banana 20g	Farofa de couve 20g	PURÊ DE BATATA SEM LEITE
	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	Pudim de laranja
<b>Lanche</b>	Suco de laranja 200 ml /PÃO SEM LEITE COM PATÊ DE GRÃO DE BICO	Mamão / Aveia em flocos finos 20g	BEBIDA A BASE DE SOJA COM POLPA DE FRUTAS / Flocos de milho sem açúcar 20g	Manga / Flocos de arroz 10g	Banana/ Aveia em flocos finos 20g
<b>Jantar</b>	RISOTO DE LEGUMES	SOPA CAMPONESA SEM CARNE	Suco de maçã 200ml/ PÃO SEM LEITE COM PATÊ DE GRÃO DE BICO	QUIRERA COM MOLHO DE PROTEÍNA DE SOJA	SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO SEM CARNE



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

**CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ SINGULAR E**  
**DIETA VEGANA 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>	LEITE DE SOJA	VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA	Suco de laranja 200ml	VITAMINA DE BANANA COM LEITE DE SOJA	LEITE DE SOJA
	PÃO SEM LEITE com MANTEIGA DE COCO	PÃO SEM LEITE com PATÊ DE CENOURA	PÃO SEM LEITE com MANTEIGA DE COCO	PÃO SEM LEITE com PATÊ DE CENOURA	PÃO SEM LEITE com PATÊ DE GRÃO DE BICO
<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
	GRÃO DE BICO AO MOLHO	PROTEÍNA DE SOJA À CAMPONESA	PROTEÍNA DE SOJA AO MOLHO	PASTA DE GRÃO DE BICO	LENTILHA REFOGADA
	PURÊ DE BATATA SEM LEITE	Cenoura refogada 50g	Polenta - almoço 100g	Beterraba cozida 50g	Quirera - almoço 60g
	Salada de tomate 40g Maçã	Salada de pepino 35g Melão	Salada de acelga 20g Manga	Salada de alface 25g Mamão	Salada de repolho 23g Pêssego
<b>Lanche</b>	BÁTIDA DE MAÇÃ COM LEITE DE SOJA/ Flocos de milho sem açúcar 20g	Suco de uva 200ml/ PÃO SEM LEITE COM PATÊ DE GRÃO DE BICO	Banana / Aveia em flocos finos 20g	LEITE DE SOJA / PÃO SEM LEITE COM MANTEIGA DE COCO	CREME DE MORANGO COM LEITE DE SOJA/ Flocos de arroz 10g
<b>Jantar</b>	RISOTO DE LEGUMES	POLENTA À BOLONHESA VEGANA	RISOTO DE LEGUMES	SOPA CAMPONESA SEM CARNE	SOPA DE AIPIM SEM CARNE
	<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>	VITAMINA DE BANANA COM LEITE DE SOJA	Suco de uva 200ml	LEITE DE SOJA	Suco de laranja 200ml	LEITE DE SOJA
	PÃO SEM LEITE com PATÊ DE CENOURA	PÃO SEM LEITE com MANTEIGA DE COCO	PÃO SEM LEITE COM PATÊ DE GRÃO DE BICO	PÃO SEM LEITE com PATÊ DE CENOURA	PÃO SEM LEITE com MANTEIGA DE COCO
<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
	PROTEÍNA DE SOJA AO MOLHO	LENTILHA REFOGADA	GRÃO DE BICO AO MOLHO	PASTA DE GRÃO DE BICO	PROTEÍNA DE SOJA A CAMPONESA
	Cenoura com brócolis refogados 50g	Farofa de couve 20g	MACARRÃO SEM OVOS AO ALHO E ÓLEO	Legumes refogados 40g	PURÊ DE BATATA SEM LEITE
	Salada de pepino 35g Laranja	Salada de tomate 40g Pêssego	Salada de alface 25g Banana	Salada de beterraba 35g Pudim de uva	Salada de brócolis 30g Maçã
<b>Lanche</b>	Suco de uva 200ml/ PÃO SEM LEITE COM MANTEIGA DE COCO	Suco de maçã 200ml/ PÃO SEM LEITE COM PATÊ DE GRÃO DE BICO	Mamão / Aveia em flocos finos 20g	BEBIDA A BASE DE SOJA COM POLPA DE FRUTAS/ Flocos de arroz 10g	VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA/ Flocos de milho sem açúcar 20g
<b>Jantar</b>	QUIRERA COM MOLHO DE PROTEÍNA DE SOJA	RISOTO DE LEGUMES	POLENTA À BOLONHESA VEGANA	SOPA CABOCLA	RISOTO DE LEGUMES