



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

**CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ SINGULAR E
 HIPOLIPÍDICA 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					Suco de laranja 200ml
Almoço					Pão integral com queijo 20g
					ARROZ INTEGRAL 95g e feijão preto 100g
					Carne moída com molho 50g
					Purê de batata 60g
Lanche					Salada de repolho com tomate 30g
					Laranja
Jantar					VITAMINA DE BANANA COM LEITE DESNATADO 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 DESNATADO	Suco de maçã 200ml	VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DESNATADO 180ml	LEITE DESNATADO	Suco de uva 200ml
Almoço	PÃO INTEGRAL com PATÊ DE CENOURA	PÃO INTEGRAL com queijo 20g	Pão integral com queijo 20g	Bolo de fubá 60g	PÃO INTEGRAL com PATÊ DE CENOURA
	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	ISCAS DE FRANGO	Barreado 70g	Frango à camponesa 70g	Posta assada com molho (50g de carne e 20g de molho)
	Cenoura refogada 50g	Batata doce refogada 50g	Farofa de banana 20g	Farofa de couve 20g	Creme de aipim 70g
Lanche	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
Jantar	Suco de laranja 200 ml /Muffin de maçã com uva passa 60g	Mamão / Aveia em flocos finos 20g	IOGURTE DE MORANGO COM LEITE DESNATADO DIET 120ml / Flocos de milho sem açúcar 20g	Manga / Flocos de arroz 10g	Banana/ Aveia em flocos finos 20g
	RISOTO INTEGRAL DE FRANGO - JANTAR 200g	Sopa camponesa 180g	Suco de maçã 200ml/ PÃO INTEGRAL 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 DESNATADO	VITAMINA DE MANGA COM LEITE DESNATADO 180ml	Suco de laranja 200ml	VITAMINA DE BANANA COM LEITE DESNATADO COM LEITE DESNATADO	LEITE DESNATADO
Almoço	PÃO INTEGRAL com PATÊ DE CENOURA	PÃO INTEGRAL com queijo 20g	Pão integral com PATÊ DE CENOURA	Muffin de maçã com uva passa 60g	PÃO INTEGRAL com queijo 20g
	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	Isas 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
	Purê de batata 60g	Cenoura refogada 50g	Polenta - almoço 100g	Beterraba cozida 50g	Quirera - almoço 60g
Lanche	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
Jantar	Batida de maçã 190ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g	Suco de uva 200ml/ Bolo de banana com aveia 60g	Banana / Aveia em flocos finos 20g	LEITE DESNATADO / SANDUÍCHE NAPOLITANO INTEGRAL	CREME DE MORANGO COM LEITE DESNATADO 100g/ Flocos de arroz 10g
	ARROZ CARRETEIRO INTEGRAL	Polenta à bolonhesa- jantar 200g	Canja 200g	Sopa camponesa 180g	Cozido de aipim 170g



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

**CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ SINGULAR E
 HIPOLIPÍDICA 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

	SEGUNDA 18/12	TERÇA 19/12	QUARTA 20/12	QUINTA 21/12	SEXTA 22/12
Desjejum	VITAMINA DE BANANA COM LEITE DESNATADO COM LEITE DESNATADO	Suco de uva 200ml	LEITE DESNATADO	Suco de laranja 200ml	LEITE DESNATADO
	PÃO INTEGRAL com queijo 20g	Pão integral com PATÊ DE CENOURA	Muffin de maçã com uva passa 60g	PÃO INTEGRAL com queijo 20g	PÃO INTEGRAL com PATÊ DE CENOURA
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
	ISCAS DE CARNE	Frango ensopado 70g	Iscas de carne à brasileira 60g	FRANGO ASSADO	Carne moída com molho 50g
	Cenoura com brócolis refogados 50g	Farofa de couve 20g	Macarrão ao alho e óleo 65g	Legumes refogados 40g	Purê de batata 60g
	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	Suco de uva 200ml/ Bolo de coco 50g	Suco de maçã 200ml/ PÃO INTEGRAL com carne moída	Mamão / Aveia em flocos finos 20g	IOGURTE DE MORANGO COM LEITE DESNATADO DIET 120ml/ Flocos de arroz 10g	VITAMINA DE MANGA COM LEITE DESNATADO 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