



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
 SELETIVIDADE ALIMENTAR 113 DEZEMBRO
 2023**

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

					SEXTA 01/12
Desjejum					LEITE
					PÃO DE LEITE
Almoço					Arroz 95g e feijão preto 100g Carne moída com molho 50g
					POLENTA
					Salada de repolho com tomate 30g
					BANANA
Lanche					Vitamina de banana 180 ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g
Jantar					ARROZ E FEIJÃO
SEGUNDA 04/12					TERÇA 05/12
QUARTA 06/12					QUINTA 07/12
SEXTA 08/12					
Desjejum	Leite 190ml	LEITE	LEITE	Leite 190ml	LEITE
	PÃO DE LEITE	PÃO DE LEITE	PÃO DE LEITE	PÃO DE LEITE	PÃO DE LEITE
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
	CARNE MOÍDA COM MOLHO	Strogonoff de frango 70g	Barreado 70g	FRANGO ENSOPADO	Posta assada com molho (50g de carne e 20g de molho)
	Cenoura refogada 50g	BATATA SALSA REFOGADA	QUIRERA	ABOBRINHA REFOGADA	CHUCHU REFOGADO
	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
Lanche	MAMÃO	BANANA	MAMÃO	BANANA	MAMÃO
	VITAMINA DE BANANA/PÃO DE LEITE	Mamão / Aveia em flocos finos 20g	logurte de morango 120ml / Flocos de milho sem açúcar 20g	MAMÃO/ Flocos de arroz 10g	Banana/ Aveia em flocos finos 20g
Jantar	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO
SEGUNDA 11/12					TERÇA 12/12
QUARTA 13/12					QUINTA 14/12
SEXTA 15/12					
Desjejum	Leite 190ml	LEITE	LEITE	Leite 190ml	Leite 190ml
	PÃO DE LEITE	PÃO DE LEITE	PÃO DE LEITE	PÃO DE LEITE	PÃO DE LEITE
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
	STROGONOFF DE CARNE	FRANGOENSOPADO	CARNE MOÍDA COM MOLHO	Bife de panela (60g de carne e 10g de molho)	CARNE MOÍDA COM MOLHO
	BATATA SALSA REFOGADA	Cenoura refogada 50g	Polenta - almoço 100g	ABOBRINHA REFOGADA	Quirera - almoço 60g
	Salada de tomate 40g	Salada de pepino 35g	Salada de acelga 20g	Salada de alface 25g	Salada de repolho 23g
	BANANA	MAMÃO	BANANA	Mamão	BANANA
Lanche	VITAMINA DE MORANGO/ Flocos de milho sem açúcar 20g	VITAMINA DE BANANA/ PÃO DE LEITE	Banana / Aveia em flocos finos 20g	VITAMINA DE MANGA / PÃO DE LEITE	Creme de morango 100g/ Flocos de arroz 10g
Jantar	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO
SEGUNDA 18/12					TERÇA 19/12
QUARTA 20/12					QUINTA 21/12
SEXTA 22/12					
Desjejum	Leite 190ml	LEITE	Leite 190ml	LEITE	Leite 190ml
	PÃO DE LEITE	PÃO DE LEITE	PÃO DE LEITE	PÃO DE LEITE	PÃO DE LEITE
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
	Strogonoff de carne 70g	Frango ensopado 70g	POSTA ASSADA COM MOLHO	Frango napolitano 70g	Carne moída com molho 50g
	CENOURA REFOGADA	POLENTA	BATATA SALSA REFOGADA	ABOBRINHA REFOGADA	CHUCHU REFOGADO
	Salada de pepino 35g	Salada de tomate 40g	Salada de alface 25g	Salada de beterraba 35g	Salada de brócolis 30g
	BANANA	MAMÃO	Banana	MAMÃO	BANANA
Lanche	VITAMINA DE BANANA/ PÃO DE LEITE	VITAMINA DE MORANGO/ PÃO DE LEITE	Mamão / Aveia em flocos finos 20g	logurte de morango 120ml/ Flocos de arroz 10g	Vitamina de manga 180ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g
Jantar	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO