

CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ SINGULAR E SELETIVIDADE ALIMENTAR 144 DEZEMBRO 2023

Milina 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 Juliana Rodrigues Dias Guedes Juliana Rodrigues Dias Guedes Departamento de Logistica Matricula 184452 Gerência de Alimentação Escolar

					SEXTA 01/12
Desjejum					LEITE
Desjejuili					PÃO DE LEITE
Almoço					Arroz 95g e feijão preto 100g
					Carne moída com molho 50g
					MACARRÃO AO SUGO
					Salada de repolho com tomate 30g
					BANANA
Lanche					LEITE/ Flocos de milho sem açúcar 20g
Jantar					MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO
	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 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)
	MACARRÃO AO SUGO	MACARRÃO AO SUGO	MACARRÃO AO SUGO	MACARRÃO AO SUGO	MACARRÃO AO SUGO
	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
	BANANA	BANANA	BANANA	BANANA	BANANA
Lanche	LEITE /Muffin de maçã com uva passa 60g	BANANA / Aveia em flocos finos 20g	logurte de morango 120ml / Flocos de milho sem açúcar 20g	BANANA / Flocos de arroz 10g	Banana/ Aveia em flocos finos 20g
Jantar	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO
	SEGUNDA 11/12	TERÇA 12/12	QUARTA 13/12	QUINTA 14/12	SEXTA 15/12
Desieium	Leite 190ml	LEITE	LEITE	LEITE	Leite 190ml
Desjejum	Leite 190ml PÃO DE LEITE	LEITE PÃO DE LEITE	LEITE PÃO DE LEITE	LEITE PÃO DE LEITE	Leite 190ml PÃO DE LEITE
Desjejum	Leite 190ml	LEITE	LEITE PÃO DE LEITE Arroz 95g e feijão preto 100g	LEITE PÃO DE LEITE Arroz 95g e feijão carioca 100g	Leite 190ml
7,	Leite 190ml PÃO DE LEITE Arroz 95g e feijão preto 100g Picadinho de carne 70g	LEITE PÃO DE LEITE Arroz 95g e feijão carioca 100g Iscas de frango com tomate 60g	LEITE PÃO DE LEITE Arroz 95g e feijão preto 100g Carne moída à camponesa (50g de carne e 20g de molho)	LEITE PÃO DE LEITE Arroz 95g e feijão carioca 100g Bife de panela (60g de carne e 10g de molho)	Leite 190ml PÃO DE LEITE Arroz 95g e feijão preto 100g Frango assado 50g
Desjejum Almoço	Leite 190ml PÃO DE LEITE Arroz 95g e feijão preto 100g Picadinho de carne 70g MACARRÃO AO SUGO	LEITE PÃO DE LEITE Arroz 95g e feijão carioca 100g Iscas de frango com tomate 60g MACARRÃO AO SUGO	LEITE PÃO DE LEITE Arroz 95g e feijão preto 100g Carne moída à camponesa (50g de carne e 20g de molho) MACARRÃO AO SUGO	LEITE PÃO DE LEITE Arroz 95g e feijão carioca 100g Bife de panela (60g de carne e 10g de molho) MACARRÃO AO SUGO	Leite 190ml PÃO DE LEITE Arroz 95g e feijão preto 100g Frango assado 50g MACARRÃO AO SUGO
7,	Leite 190ml PÃO DE LEITE Arroz 95g e feijão preto 100g Picadinho de carne 70g MACARRÃO AO SUGO Salada de tomate 40g	LEITE PÃO DE LEITE Arroz 95g e feijão carioca 100g Iscas de frango com tomate 60g MACARRÃO AO SUGO Salada de pepino 35g	LEITE PÃO DE LEITE Arroz 95g e feijão preto 100g Carne moída à camponesa (50g de carne e 20g de molho) MACARRÃO AO SUGO Salada de acelga 20g	LEITE PÃO DE LEITE Arroz 95g e feijão carioca 100g Bife de panela (60g de carne e 10g de molho) MACARRÃO AO SUGO Salada de alface 25g	Leite 190ml PÃO DE LEITE Arroz 95g e feijão preto 100g Frango assado 50g MACARRÃO AO SUGO Salada de repolho 23g
7,	Leite 190ml PÃO DE LEITE Arroz 95g e feijão preto 100g Picadinho de carne 70g MACARRÃO AO SUGO Salada de tomate 40g BANANA	LEITE PÃO DE LEITE Arroz 95g e feijão carioca 100g Iscas de frango com tomate 60g MACARRÃO AO SUGO	LEITE PÃO DE LEITE Arroz 95g e feijão preto 100g Carne moída à camponesa (50g de carne e 20g de molho) MACARRÃO AO SUGO	LEITE PÃO DE LEITE Arroz 95g e feijão carioca 100g Bife de panela (60g de carne e 10g de molho) MACARRÃO AO SUGO	Leite 190ml PÃO DE LEITE Arroz 95g e feijão preto 100g Frango assado 50g MACARRÃO AO SUGO
7,	Leite 190ml PÃO DE LEITE Arroz 95g e feijão preto 100g Picadinho de carne 70g MACARRÃO AO SUGO Salada de tomate 40g	LEITE PÃO DE LEITE Arroz 95g e feijão carioca 100g Iscas de frango com tomate 60g MACARRÃO AO SUGO Salada de pepino 35g	LEITE PÃO DE LEITE Arroz 95g e feijão preto 100g Carne moída à camponesa (50g de carne e 20g de molho) MACARRÃO AO SUGO Salada de acelga 20g	LEITE PÃO DE LEITE Arroz 95g e feijão carioca 100g Bife de panela (60g de carne e 10g de molho) MACARRÃO AO SUGO Salada de alface 25g	Leite 190ml PÃO DE LEITE Arroz 95g e feijão preto 100g Frango assado 50g MACARRÃO AO SUGO Salada de repolho 23g
Almoço	Leite 190ml PÃO DE LEITE Arroz 95g e feijão preto 100g Picadinho de carne 70g MACARRÃO AO SUGO Salada de tomate 40g BANANA LEITE/ Flocos de milho sem açúcar 20g MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	LEITE PÃO DE LEITE Arroz 95g e feijão carioca 100g Iscas de frango com tomate 60g MACARRÃO AO SUGO Salada de pepino 35g BANANA LEITE/ Bolo de banana com aveia 60g MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	LEITE PÃO DE LEITE Arroz 95g e feijão preto 100g Carne moída à camponesa (50g de carne e 20g de molho) MACARRÃO AO SUGO Salada de acelga 20g BANANA Banana / Aveia em flocos finos 20g MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	LEITE PÃO DE LEITE Arroz 95g e feijão carioca 100g Bife de panela (60g de carne e 10g de molho) MACARRÃO AO SUGO Salada de alface 25g BANANA Leite 190ml / Sanduíche napolitano MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	Leite 190ml PÃO DE LEITE Arroz 95g e feijão preto 100g Frango assado 50g MACARRÃO AO SUGO Salada de repolho 23g BANANA LEITE/ Flocos de arroz 10g MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO
Almoço Lanche	Leite 190ml PÃO DE LEITE Arroz 95g e feijão preto 100g Picadinho de carne 70g MACARRÃO AO SUGO Salada de tomate 40g BANANA LEITE/ Flocos de milho sem açúcar 20g MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO SEGUNDA 18/12	LEITE PÃO DE LEITE Arroz 95g e feijão carioca 100g Iscas de frango com tomate 60g MACARRÃO AO SUGO Salada de pepino 35g BANANA LEITE/ Bolo de banana com aveia 60g MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO TERÇA 19/12	LEITE PÃO DE LEITE Arroz 95g e feijão preto 100g Carne moída à camponesa (50g de carne e 20g de molho) MACARRÃO AO SUGO Salada de acelga 20g BANANA Banana / Aveia em flocos finos 20g MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO QUARTA 20/12	LEITE PÃO DE LEITE Arroz 95g e feijão carioca 100g Bife de panela (60g de carne e 10g de molho) MACARRÃO AO SUGO Salada de alface 25g BANANA Leite 190ml / Sanduíche napolitano MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO QUINTA 21/12	Leite 190ml PÃO DE LEITE Arroz 95g e feijão preto 100g Frango assado 50g MACARRÃO AO SUGO Salada de repolho 23g BANANA LEITE/ Flocos de arroz 10g MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO SEXTA 22/12
Almoço Lanche Jantar	Leite 190ml PÃO DE LEITE Arroz 95g e feijão preto 100g Picadinho de carne 70g MACARRÃO AO SUGO Salada de tomate 40g BANANA LEITE/ Flocos de milho sem açúcar 20g MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO SEGUNDA 18/12 LEITE	LEITE PÃO DE LEITE Arroz 95g e feijão carioca 100g Iscas de frango com tomate 60g MACARRÃO AO SUGO Salada de pepino 35g BANANA LEITE/ Bolo de banana com aveia 60g MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO TERÇA 19/12 LEITE	LEITE PÃO DE LEITE Arroz 95g e feijão preto 100g Carne moída à camponesa (50g de carne e 20g de molho) MACARRÃO AO SUGO Salada de acelga 20g BANANA Banana / Aveia em flocos finos 20g MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO QUARTA 20/12 Leite 190ml	LEITE PÃO DE LEITE Arroz 95g e feijão carioca 100g Bife de panela (60g de carne e 10g de molho) MACARRÃO AO SUGO Salada de alface 25g BANANA Leite 190ml / Sanduíche napolitano MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO QUINTA 21/12 LEITE	Leite 190ml PÃO DE LEITE Arroz 95g e feijão preto 100g Frango assado 50g MACARRÃO AO SUGO Salada de repolho 23g BANANA LEITE/ Flocos de arroz 10g MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO SEXTA 22/12 Leite 190ml
Almoço Lanche	Leite 190ml PÃO DE LEITE Arroz 95g e feijão preto 100g Picadinho de carne 70g MACARRÃO AO SUGO Salada de tomate 40g BANANA LEITE/ Flocos de milho sem açúcar 20g MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO SEGUNDA 18/12 LEITE PÃO DE LEITE	LEITE PÃO DE LEITE Arroz 95g e feijão carioca 100g Iscas de frango com tomate 60g MACARRÃO AO SUGO Salada de pepino 35g BANANA LEITE/ Bolo de banana com aveia 60g MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO TERÇA 19/12 LEITE PÃO DE LEITE	LEITE PÃO DE LEITE Arroz 95g e feijão preto 100g Carne moída à camponesa (50g de carne e 20g de molho) MACARRÃO AO SUGO Salada de acelga 20g BANANA Banana / Aveia em flocos finos 20g MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO QUARTA 20/12 Leite 190ml PÃO DE LEITE	LEITE PÃO DE LEITE Arroz 95g e feijão carioca 100g Bife de panela (60g de carne e 10g de molho) MACARRÃO AO SUGO Salada de alface 25g BANANA Leite 190ml / Sanduíche napolitano MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO QUINTA 21/12 LEITE PÃO DE LEITE	Leite 190ml PÃO DE LEITE Arroz 95g e feijão preto 100g Frango assado 50g MACARRÃO AO SUGO Salada de repolho 23g BANANA LEITE/ Flocos de arroz 10g MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO SEXTA 22/12 Leite 190ml PÃO DE LEITE
Almoço Lanche Jantar	Leite 190ml PÃO DE LEITE Arroz 95g e feijão preto 100g Picadinho de carne 70g MACARRÃO AO SUGO Salada de tomate 40g BANANA LEITE/ Flocos de milho sem açúcar 20g MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO SEGUNDA 18/12 LEITE PÃO DE LEITE Arroz 95g e feijão preto 100g	LEITE PÃO DE LEITE Arroz 95g e feijão carioca 100g Iscas de frango com tomate 60g MACARRÃO AO SUGO Salada de pepino 35g BANANA LEITE/ Bolo de banana com aveia 60g MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO TERÇA 19/12 LEITE PÃO DE LEITE Arroz 95g e feijão carioca 100g	LEITE PÃO DE LEITE Arroz 95g e feijão preto 100g Carne moída à camponesa (50g de carne e 20g de molho) MACARRÃO AO SUGO Salada de acelga 20g BANANA Banana / Aveia em flocos finos 20g MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO QUARTA 20/12 Leite 190ml PÃO DE LEITE Arroz 95g e feijão preto 100g	LEITE PÃO DE LEITE Arroz 95g e feijão carioca 100g Bife de panela (60g de carne e 10g de molho) MACARRÃO AO SUGO Salada de alface 25g BANANA Leite 190ml / Sanduíche napolitano MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO QUINTA 21/12 LEITE PÃO DE LEITE Arroz 95g e feijão carioca 100g	Leite 190ml PÃO DE LEITE Arroz 95g e feijão preto 100g Frango assado 50g MACARRÃO AO SUGO Salada de repolho 23g BANANA LEITE/ Flocos de arroz 10g MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO SEXTA 22/12 Leite 190ml PÃO DE LEITE Arroz 95g e feijão preto 100g
Almoço Lanche Jantar Desjejum	Leite 190ml PÃO DE LEITE Arroz 95g e feijão preto 100g Picadinho de carne 70g MACARRÃO AO SUGO Salada de tomate 40g BANANA LEITE/ Flocos de milho sem açúcar 20g MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO SEGUNDA 18/12 LEITE PÃO DE LEITE Arroz 95g e feijão preto 100g Strogonoff de carne 70g	LEITE PÃO DE LEITE Arroz 95g e feijão carioca 100g Iscas de frango com tomate 60g MACARRÃO AO SUGO Salada de pepino 35g BANANA LEITE/ Bolo de banana com aveia 60g MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO TERÇA 19/12 LEITE PÃO DE LEITE Arroz 95g e feijão carioca 100g Frango ensopado 70g	LEITE PÃO DE LEITE Arroz 95g e feijão preto 100g Carne moída à camponesa (50g de carne e 20g de molho) MACARRÃO AO SUGO Salada de acelga 20g BANANA Banana / Aveia em flocos finos 20g MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO QUARTA 20/12 Leite 190ml PÃO DE LEITE Arroz 95g e feijão preto 100g Iscas de carne à brasileira 60g	LEITE PÃO DE LEITE Arroz 95g e feijão carioca 100g Bife de panela (60g de carne e 10g de molho) MACARRÃO AO SUGO Salada de alface 25g BANANA Leite 190ml / Sanduíche napolitano MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO QUINTA 21/12 LEITE PÃO DE LEITE Arroz 95g e feijão carioca 100g Frango napolitano 70g	Leite 190ml PÃO DE LEITE Arroz 95g e feijão preto 100g Frango assado 50g MACARRÃO AO SUGO Salada de repolho 23g BANANA LEITE/ Flocos de arroz 10g MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO SEXTA 22/12 Leite 190ml PÃO DE LEITE Arroz 95g e feijão preto 100g Carne moída com molho 50g
Almoço Lanche Jantar	Leite 190ml PÃO DE LEITE Arroz 95g e feijão preto 100g Picadinho de carne 70g MACARRÃO AO SUGO Salada de tomate 40g BANANA LEITE/ Flocos de milho sem açúcar 20g MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO SEGUNDA 18/12 LEITE PÃO DE LEITE Arroz 95g e feijão preto 100g Strogonoff de carne 70g MACARRÃO AO SUGO	LEITE PÃO DE LEITE Arroz 95g e feijão carioca 100g Iscas de frango com tomate 60g MACARRÃO AO SUGO Salada de pepino 35g BANANA LEITE/ Bolo de banana com aveia 60g MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO TERÇA 19/12 LEITE PÃO DE LEITE Arroz 95g e feijão carioca 100g Frango ensopado 70g MACARRÃO AO SUGO	LEITE PÃO DE LEITE Arroz 95g e feijão preto 100g Carne moída à camponesa (50g de carne e 20g de molho) MACARRÃO AO SUGO Salada de acelga 20g BANANA Banana / Aveia em flocos finos 20g MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO QUARTA 20/12 Leite 190ml PÃO DE LEITE Arroz 95g e feijão preto 100g Iscas de carne à brasileira 60g MACARRÃO AO SUGO	LEITE PÃO DE LEITE Arroz 95g e feijão carioca 100g Bife de panela (60g de carne e 10g de molho) MACARRÃO AO SUGO Salada de alface 25g BANANA Leite 190ml / Sanduíche napolitano MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO QUINTA 21/12 LEITE PÃO DE LEITE Arroz 95g e feijão carioca 100g Frango napolitano 70g MACARRÃO AO SUGO	Leite 190ml PÃO DE LEITE Arroz 95g e feijão preto 100g Frango assado 50g MACARRÃO AO SUGO Salada de repolho 23g BANANA LEITE/ Flocos de arroz 10g MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO SEXTA 22/12 Leite 190ml PÃO DE LEITE Arroz 95g e feijão preto 100g Carne moída com molho 50g MACARRÃO AO SUGO
Almoço Lanche Jantar Desjejum	Leite 190ml PÃO DE LEITE Arroz 95g e feijão preto 100g Picadinho de carne 70g MACARRÃO AO SUGO Salada de tomate 40g BANANA LEITE/ Flocos de milho sem açúcar 20g MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO SEGUNDA 18/12 LEITE PÃO DE LEITE Arroz 95g e feijão preto 100g Strogonoff de carne 70g MACARRÃO AO SUGO Salada de pepino 35g	LEITE PÃO DE LEITE Arroz 95g e feijão carioca 100g Iscas de frango com tomate 60g MACARRÃO AO SUGO Salada de pepino 35g BANANA LEITE/ Bolo de banana com aveia 60g MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO TERÇA 19/12 LEITE PÃO DE LEITE Arroz 95g e feijão carioca 100g Frango ensopado 70g MACARRÃO AO SUGO Salada de tomate 40g	LEITE PÃO DE LEITE Arroz 95g e feijão preto 100g Carne moída à camponesa (50g de carne e 20g de molho) MACARRÃO AO SUGO Salada de acelga 20g BANANA Banana / Aveia em flocos finos 20g MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO QUARTA 20/12 Leite 190ml PÃO DE LEITE Arroz 95g e feijão preto 100g Iscas de carne à brasileira 60g MACARRÃO AO SUGO Salada de alface 25g	LEITE PÃO DE LEITE Arroz 95g e feijão carioca 100g Bife de panela (60g de carne e 10g de molho) MACARRÃO AO SUGO Salada de alface 25g BANANA Leite 190ml / Sanduíche napolitano MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO QUINTA 21/12 LEITE PÃO DE LEITE Arroz 95g e feijão carioca 100g Frango napolitano 70g MACARRÃO AO SUGO Salada de beterraba 35g	Leite 190ml PÃO DE LEITE Arroz 95g e feijão preto 100g Frango assado 50g MACARRÃO AO SUGO Salada de repolho 23g BANANA LEITE/ Flocos de arroz 10g MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO SEXTA 22/12 Leite 190ml PÃO DE LEITE Arroz 95g e feijão preto 100g Carne moída com molho 50g MACARRÃO AO SUGO Salada de brócolis 30g
Almoço Lanche Jantar Desjejum	Leite 190ml PÃO DE LEITE Arroz 95g e feijão preto 100g Picadinho de carne 70g MACARRÃO AO SUGO Salada de tomate 40g BANANA LEITE/ Flocos de milho sem açúcar 20g MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO SEGUNDA 18/12 LEITE PÃO DE LEITE Arroz 95g e feijão preto 100g Strogonoff de carne 70g MACARRÃO AO SUGO	LEITE PÃO DE LEITE Arroz 95g e feijão carioca 100g Iscas de frango com tomate 60g MACARRÃO AO SUGO Salada de pepino 35g BANANA LEITE/ Bolo de banana com aveia 60g MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO TERÇA 19/12 LEITE PÃO DE LEITE Arroz 95g e feijão carioca 100g Frango ensopado 70g MACARRÃO AO SUGO	LEITE PÃO DE LEITE Arroz 95g e feijão preto 100g Carne moída à camponesa (50g de carne e 20g de molho) MACARRÃO AO SUGO Salada de acelga 20g BANANA Banana / Aveia em flocos finos 20g MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO QUARTA 20/12 Leite 190ml PÃO DE LEITE Arroz 95g e feijão preto 100g Iscas de carne à brasileira 60g MACARRÃO AO SUGO	LEITE PÃO DE LEITE Arroz 95g e feijão carioca 100g Bife de panela (60g de carne e 10g de molho) MACARRÃO AO SUGO Salada de alface 25g BANANA Leite 190ml / Sanduíche napolitano MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO QUINTA 21/12 LEITE PÃO DE LEITE Arroz 95g e feijão carioca 100g Frango napolitano 70g MACARRÃO AO SUGO Salada de beterraba 35g BANANA	Leite 190ml PÃO DE LEITE Arroz 95g e feijão preto 100g Frango assado 50g MACARRÃO AO SUGO Salada de repolho 23g BANANA LEITE/ Flocos de arroz 10g MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO SEXTA 22/12 Leite 190ml PÃO DE LEITE Arroz 95g e feijão preto 100g Carne moída com molho 50g MACARRÃO AO SUGO Salada de brócolis 30g BANANA
Almoço Lanche Jantar Desjejum	Leite 190ml PÃO DE LEITE Arroz 95g e feijão preto 100g Picadinho de carne 70g MACARRÃO AO SUGO Salada de tomate 40g BANANA LEITE/ Flocos de milho sem açúcar 20g MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO SEGUNDA 18/12 LEITE PÃO DE LEITE Arroz 95g e feijão preto 100g Strogonoff de carne 70g MACARRÃO AO SUGO Salada de pepino 35g	LEITE PÃO DE LEITE Arroz 95g e feijão carioca 100g Iscas de frango com tomate 60g MACARRÃO AO SUGO Salada de pepino 35g BANANA LEITE/ Bolo de banana com aveia 60g MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO TERÇA 19/12 LEITE PÃO DE LEITE Arroz 95g e feijão carioca 100g Frango ensopado 70g MACARRÃO AO SUGO Salada de tomate 40g	LEITE PÃO DE LEITE Arroz 95g e feijão preto 100g Carne moída à camponesa (50g de carne e 20g de molho) MACARRÃO AO SUGO Salada de acelga 20g BANANA Banana / Aveia em flocos finos 20g MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO QUARTA 20/12 Leite 190ml PÃO DE LEITE Arroz 95g e feijão preto 100g Iscas de carne à brasileira 60g MACARRÃO AO SUGO Salada de alface 25g	LEITE PÃO DE LEITE Arroz 95g e feijão carioca 100g Bife de panela (60g de carne e 10g de molho) MACARRÃO AO SUGO Salada de alface 25g BANANA Leite 190ml / Sanduíche napolitano MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO QUINTA 21/12 LEITE PÃO DE LEITE Arroz 95g e feijão carioca 100g Frango napolitano 70g MACARRÃO AO SUGO Salada de beterraba 35g	Leite 190ml PÃO DE LEITE Arroz 95g e feijão preto 100g Frango assado 50g MACARRÃO AO SUGO Salada de repolho 23g BANANA LEITE/ Flocos de arroz 10g MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO SEXTA 22/12 Leite 190ml PÃO DE LEITE Arroz 95g e feijão preto 100g Carne moída com molho 50g MACARRÃO AO SUGO Salada de brócolis 30g BANANA