



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

**CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ SINGULAR E
 SELETIVIDADE ALIMENTAR 149 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

Desjejum					SEXTA 01/12
					Suco de laranja 200ml
Almoço					Pão integral com queijo 20g
					Arroz 95g e feijão preto 100g
					Carne moída com molho 50g
					MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO
					Salada de repolho com tomate 30g
Lanche					Laranja
Jantar					MINGAU DE AVEIA + MAÇÃ
					Polenta com molho de frango 200g
	SEGUNDA 04/12	TERÇA 05/12	QUARTA 06/12	QUINTA 07/12	SEXTA 08/12
Desjejum	SUCO DE UVA	Suco de maçã 200ml	SUCO DE LARANJA	SUCO DE MAÇÃ	Suco de uva 200ml
	Pão de leite com manteiga 8g	Pão de forma com queijo 20g	Pão integral com queijo 20g	Bolo de fubá 60g	Pão de forma com manteiga 8g
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 ALHO E ÓLEO	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO
	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
Lanche	MINGAU DE AVEIA + MAÇÃ	MINGAU DE AVEIA + MAÇÃ	logurte de morango 120ml / MAÇÃ	MINGAU DE AVEIA + MAÇÃ	MINGAU DE AVEIA + MAÇÃ
Jantar	Risoto de frango - jantar 200g	Sopa camponesa 180g	Suco de maçã 200ml/ Pão de leite 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	SUCO DE LARANJA	SUCO DE MAÇÃ	Suco de laranja 200ml	SUCO DE UVA	SUCO DE LARANJA
	Pão de forma com manteiga 8g	Pão de leite com queijo 20g	Pão integral com manteiga 8g	Muffin de maçã com uva passa 60g	Pão de forma com queijo 20g
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
	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
	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
	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	MINGAU DE AVEIA + MAÇÃ	MINGAU DE AVEIA + MAÇÃ	MINGAU DE AVEIA + MAÇÃ	MINGAU DE AVEIA + MAÇÃ	MINGAU DE AVEIA + MAÇÃ
Jantar	Arroz carreteiro 180g	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	SUCO DE LARANJA	Suco de uva 200ml	SUCO DE UVA	Suco de laranja 200ml	SUCO DE LARANJA
	Pão de leite com queijo 20g	Pão integral com manteiga 8g	Muffin de maçã com uva passa 60g	Pão de forma com queijo 20g	Pão de leite com manteiga 8g
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	Iscas de carne à brasileira 60g	Frango napolitano 70g	Carne moída com molho 50g
	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	Macarrão ao alho e óleo 65g	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO
	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	MINGAU DE AVEIA + MAÇÃ	MINGAU DE AVEIA + MAÇÃ	MINGAU DE AVEIA + MAÇÃ	logurte de morango 120ml/MAÇÃ	MINGAU DE AVEIA + MAÇÃ
Jantar	Quirera ao molho de frango - jantar 200g	Arroz carreteiro 180g	Polenta com molho de frango 200g	Sopa cabocla 180g	Canja 200g