



CURITIBA

Milena Schardong
Milena Schardong

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

**CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ SINGULAR E
SELETIVIDADE ALIMENTAR 16 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

SEXTO 01/12					
Desjejum	Suco de laranja 200ml	PÃO INTEGRAL	Arroz 95g e feijão preto 100g	OVOS MEXIDOS	Purê de batata 60g
Almoço	Salada de repolho com tomate 30g	Laranja	Vitamina de banana 180 ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g	Polenta com molho de frango 200g	
Lanche					
Jantar					
SEGUNDA 04/12		TERÇA 05/12	QUARTA 06/12	QUINTA 07/12	SEXTA 08/12
Desjejum	Leite 190ml PÃO DE LEITE	Suco de maçã 200ml PÃO DE FORMA	Vitamina de morango 180ml PÃO INTEGRAL	Leite 190ml PÃO DE LEITE	Suco de uva 200ml PÃO DE FORMA
Almoço	Arroz 95g e feijão preto 100g OVOS MEXIDOS Cenoura refogada 50g Salada de tomate com pepino 45g Maçã	Arroz 95g e feijão carioca 100g ISCAS DE FRANGO GRELHADAS Batata doce refogada 50g Salada de vagem com cenoura 30g Manga	Arroz 95g e feijão preto 100g OVOS MEXIDOS Farofa de banana 20g Salada de alface Melão	Arroz 95g e feijão carioca 100g ISCAS DE FRANGO GRELHADAS Farofa de couve 20g Salada de brócolis com couve-flor 20g Laranja	Arroz 95g e feijão preto 100g OVOS MEXIDOS Creme de aipim 70g Salada de repolho verde com repolho roxo 30g Pudim de laranja
Lanche	Suco de laranja 200 ml /PÃO DE LEITE	Mamão / FLOCOS DE MILHO	Iogurte de morango 120ml / Flocos de milho sem açúcar 20g	Manga / Flocos de arroz 10g	Banana/ FLOCOS DE MILHO
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	Leite 190ml PÃO DE FORMA	Vitamina de manga 180ml PÃO DE LEITE	Suco de laranja 200ml PÃO INTEGRAL	Vitamina de banana 180ml PÃO DE LEITE	Leite 190ml PÃO DE FORMA
Almoço	Arroz 95g e feijão preto 100g OVOS MEXIDOS Purê de batata 60g Salada de tomate 40g Maçã	Arroz 95g e feijão carioca 100g ISCAS DE FRANGO GRELHADAS Cenoura refogada 50g Salada de pepino 35g Melão	Arroz 95g e feijão preto 100g OVOS MEXIDOS Polenta - almoço 100g Salada de acelga 20g Manga	Arroz 95g e feijão carioca 100g ISCAS DE FRANGO GRELHADAS Beterraba cozida 50g Salada de alface 25g Mamão	Arroz 95g e feijão preto 100g OVOS MEXIDOS Quirera - almoço 60g Salada de repolho 23g Pêssego
Lanche	Batida de maçã190ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g	Suco de uva 200ml/ PÃO DE LEITE	Banana / FLOCOS DE MILHO	Leite 190ml / PÃO DE LEITE	Creme de morango 100g/ FLOCOS DE MILHO
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	Vitamina de banana 180ml PÃO DE LEITE	Suco de uva 200ml PÃO INTEGRAL	Leite 190ml PÃO DE LEITE	Suco de laranja 200ml PÃO DE FORMA	Leite 190ml PÃO DE LEITE
Almoço	Arroz 95g e feijão preto 100g ISCAS DE FRANGO GRELHADAS Cenoura com brócolis refogados 50g Salada de pepino 35g Laranja	Arroz 95g e feijão carioca 100g OVOS MEXIDOS Farofa de couve 20g Salada de tomate 40g Pêssego	Arroz 95g e feijão preto 100g ISCAS DE FRANGO GRELHADAS Macarrão ao alho e óleo 65g Salada de alface 25g Banana	Arroz 95g e feijão carioca 100g OVOS MEXIDOS Legumes refogados 40g Salada de beterraba 35g Pudim de uva Pudim de uva	Arroz 95g e feijão preto 100g ISCAS DE FRANGO GRELHADAS Purê de batata 60g Salada de brócolis 30g Macã
Lanche	Suco de uva 200ml/ PÃO DE LEITE	Suco de maçã 200ml/ PÃO DE LEITE	Mamão / FLOCOS DE MILHO	Iogurte de morango 120ml/ FLOCOS DE MILHO	Vitamina de manga 180ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g
Jantar	Quirera ao molho de frango - jantar 200g	Arroz carreteiro 180g	Polenta com molho de frango 200g	Sopa cabocla 180g	Canja 200g