



*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**  
**SEMIATIVIDADE ALIMENTAR 5 DEZEMBRO**  
**2023**

*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                                   |
|          |                                                          |                                                 |                                                           |                                               | PÃO DE FORMA                                            |
| Almoço   |                                                          |                                                 |                                                           |                                               | Arroz 95g e feijão preto 100g                           |
|          |                                                          |                                                 |                                                           |                                               | CARNE MOÍDA REFOGADA                                    |
|          |                                                          |                                                 |                                                           |                                               | Purê de batata 60g                                      |
|          |                                                          |                                                 |                                                           |                                               | Salada de repolho com tomate 30g                        |
|          |                                                          |                                                 |                                                           |                                               | BANANA                                                  |
| Lanche   |                                                          |                                                 |                                                           |                                               | BANANA/ FLOCOS DE MILHO                                 |
| Jantar   |                                                          |                                                 |                                                           |                                               | ARROZ E FEIJÃO                                          |
|          | 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                                             | PÃO DE FORMA                                    | PÃO DE LEITE                                              | PÃO DE FORMA                                  | 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 REFOGADA                                     | ISCAS DE FRANGO GRELHADAS                       | ISCAS DE CARNE                                            | CARNE MOÍDA REFOGADA                          | ISCAS DE FRANGO GRELHADAS                               |
|          | Cenoura refogada 50g                                     | Batata doce refogada 50g                        | Farofa de banana 20g                                      | Farofa de couve 20g                           | Creme de aipim 70g                                      |
|          | 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   | Suco de laranja 200 ml /Muffin de maçã com uva passa 60g | Mamão / Aveia em flocos finos 20g               | logurte de morango 120ml / Flocos de milho sem açúcar 20g | BANANA/ FLOCOS DE MILHO                       | BANANA/ FLOCOS DE MILHO                                 |
| 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 | SUCO DE LARANJA                                          | SUCO DE MAÇÃ                                    | Suco de laranja 200ml                                     | SUCO DE UVA                                   | SUCO DE LARANJA                                         |
|          | PÃO DE FORMA                                             | PÃO DE LEITE                                    | PÃO DE FORMA                                              | PÃO DE LEITE                                  | PÃO DE FORMA                                            |
| 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                           |
|          | ISCAS DE CARNE                                           | ISCAS DE FRANGO GRELHADAS                       | CARNE MOÍDA REFOGADA                                      | ISCAS DE CARNE                                | ISCAS DE FRANGO GRELHADAS                               |
|          | Purê de batata 60g                                       | Cenoura refogada 50g                            | Polenta - almoço 100g                                     | Beterraba cozida 50g                          | Quirera - almoço 60g                                    |
|          | Salada de tomate 40g                                     | Salada de pepino 35g                            | Salada de acelga 20g                                      | Salada de alface 25g                          | Salada de repolho 23g                                   |
|          | BANANA                                                   | BANANA                                          | BANANA                                                    | BANANA                                        | BANANA                                                  |
| Lanche   | Batida de maçã190ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g      | Suco de uva 200ml/ Bolo de banana com aveia 60g | BANANA/ FLOCOS DE MILHO                                   | Leite 190ml / PÃO DE LEITE                    | BANANA/ FLOCOS DE MILHO                                 |
| 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 | SUCO DE LARANJA                                          | Suco de uva 200ml                               | SUCO DE MAÇÃ                                              | Suco de laranja 200ml                         | SUCO DE UVA                                             |
|          | PÃO DE LEITE                                             | PÃO DE FORMA                                    | PÃO DE LEITE                                              | PÃO DE FORMA                                  | 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 REFOGADA                                     | ISCAS DE FRANGO GRELHADAS                       | ISCAS DE CARNE                                            | ISCAS DE FRANGO GRELHADAS                     | CARNE MOÍDA REFOGADA                                    |
|          | 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                                  |
|          | BANANA                                                   | BANANA                                          | BANANA                                                    | BANANA                                        | BANANA                                                  |
| Lanche   | Suco de uva 200ml/ Bolo de coco 50g                      | Suco de maçã 200ml/ PÃO DE LEITE                | BANANA/ FLOCOS DE MILHO                                   | 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                                          |