



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

**CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ SINGULAR E
 SELETIVIDADE ALIMENTAR 63 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

					SEXTA 01/12
Desjejum					VITAMINA DE BANANA
Almoço					BISCOITO CREAM CRACKER
					Arroz 95g e feijão preto 100g
					Carne moída com molho 50g
					FAROFA DE CENOURA
Lanche					Salada de repolho com tomate 30g
					Laranja
Jantar					Vitamina de banana 180 ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g
					Polenta com molho de frango 200g
	SEGUNDA 04/12	TERÇA 05/12	QUARTA 06/12	QUINTA 07/12	SEXTA 08/12
Desjejum	VITAMINA DE MANGA	VITAMINA DE FRUTAS	Vitamina de morango 180ml	VITAMINA DE BANANA	VITAMINA DE MANGA
Almoço	BISCOITO CREAM CRACKER	BISCOITO CREAM CRACKER	BISCOITO CREAM CRACKER	BISCOITO CREAM CRACKER	BISCOITO CREAM CRACKER
	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)
	FAROFA DE CENOURA	FAROFA DE COUVE	Farofa de banana 20g	FAROFA DE COUVE	FAROFA DE CENOURA
	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	Maçã	Manga	Melão	Laranja	Pudim de laranja
Jantar	Suco de laranja 200 ml /BISCOITO CREAM CRACKER	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
	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	VITAMINA DE FRUTAS	Vitamina de manga 180ml	VITAMINA DE BANANA	Vitamina de banana 180ml	VITAMINA DE MORANGO
Almoço	BISCOITO CREAM CRACKER	BISCOITO CREAM CRACKER	BISCOITO CREAM CRACKER	BISCOITO CREAM CRACKER	BISCOITO CREAM CRACKER
	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	Isclas 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
	FAROFA DE CENOURA	FAROFA DE COUVE	FAROFA DE CENOURA	FAROFA DE COUVE	FAROFA DE BANANA
	Salada de tomate 40g	Salada de pepino 35g	Salada de acelga 20g	Salada de alface 25g	Salada de repolho 23g
Lanche	Maçã	Melão	Manga	Mamão	Pêssego
Jantar	Batida de maçã 190ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g	Suco de uva 200ml/ BISCOITO CREAM CRACKER	Banana / Aveia em flocos finos 20g	Leite 190ml / BISCOITO CREAM CRACKER	Creme de morango 100g/ Flocos de arroz 10g
	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	VITAMINA DE MANGA	VITAMINA DE BANANA	VITAMINA DE MANGA	VITAMINA DE BANANA
Almoço	BISCOITO CREAM CRACKER	BISCOITO CREAM CRACKER	BISCOITO CREAM CRACKER	BISCOITO CREAM CRACKER	BISCOITO CREAM CRACKER
	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	Isclas de carne à brasileira 60g	Frango napolitano 70g	Carne moída com molho 50g
	FAROFA DE BANANA	Farofa de couve 20g	FAROFA DE CENOURA	FAROFA DE COUVE	FAROFA DE CENOURA
	Salada de pepino 35g	Salada de tomate 40g	Salada de alface 25g	Salada de beterraba 35g	Salada de brócolis 30g
Lanche	Laranja	Pêssego	Banana	Pudim de uva	Maçã
Jantar	Suco de uva 200ml/ BISCOITO CREAM CRACKER	Suco de maçã 200ml/ BISCOITO CREAM CRACKER	Mamão / Aveia em flocos finos 20g	logurte de morango 120ml/ Flocos de arroz 10g	Vitamina de manga 180ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g
	Quirera ao molho de frango - jantar 200g	Arroz carreteiro 180g	Polenta com molho de frango 200g	Sopa cabocla 180g	Canja 200g