CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ SINGULAR E SELETIVIDADE ALIMENTAR 67 DEZEMBRO 2023

CURITIBA
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

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 integral com queijo 20g
Almoço					Arroz 95g e feijão preto 100g
					ISCAS DE CARNE
					POLENTA
					Salada de repolho com tomate 30g
					Laranja
Lanche					Vitamina de banana 180 ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g
Jantar					ARROZ E FEIJÃO PRETO
	SEGUNDA 04/12	**TERÇA 05/12**	**QUARTA 06/12**	**QUINTA 07/12**	**SEXTA 08/12**
Desjejum	Leite 190ml	Suco de maçã 200ml	Vitamina de morango 180ml	Leite 190ml	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
	ISCAS DE CARNE	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS	ISCAS DE CARNE	PEITO DE FRANGO À MILANESA	ISCAS DE CARNE
	POLENTA	POLENTA	POLENTA	POLENTA	POLENTA
	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	Suco de laranja 200 ml /BISCOITO CREAM CRACKER	Mamão / Aveia em flocos finos 20g	Iogurte de morango 120ml / Flocos de milho sem açúcar 20g	Manga / Flocos de arroz 10g	Banana/ Aveia em flocos finos 20g
Jantar	ARROZ E FEIJÃO PRETO	ARROZ E FEIJÃO CARIOCA	ARROZ E FEIJÃO PRETO	ARROZ E FEIJÃO CARIOCA	ARROZ E FEIJÃO PRETO
	SEGUNDA 11/12	**TERÇA 12/12**	**QUARTA 13/12**	**QUINTA 14/12**	**SEXTA 15/12**
Desjejum	Leite 190ml	Vitamina de manga 180ml	Suco de laranja 200ml	Vitamina de banana 180ml	Leite 190ml
	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
	ISCAS DE CARNE	PEITO DE FRANGO À MILANESA	ISCAS DE CARNE	ISCAS DE CARNE	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS
	POLENTA	POLENTA	Polenta - almoço 100g	POLENTA	POLENTA
	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	Batida de maçã190ml/ 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
Jantar	ARROZ E FEIJÃO PRETO	ARROZ E FEIJÃO CARIOCA	ARROZ E FEIJÃO PRETO	ARROZ E FEIJÃO CARIOCA	ARROZ E FEIJÃO PRETO
	SEGUNDA 18/12	**TERÇA 19/12**	**QUARTA 20/12**	**QUINTA 21/12**	**SEXTA 22/12**
Desjejum	Vitamina de banana 180ml	Suco de uva 200ml	Leite 190ml	Suco de laranja 200ml	Leite 190ml
	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
	ISCAS DE CARNE	PEITO DE FRANGO À MILANESA	ISCAS DE CARNE	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS	ISCAS DE CARNE
	POLENTA	POLENTA	POLENTA	POLENTA	POLENTA
	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	Suco de uva 200ml/ BISCOITO CREAM CRACKER	Suco de maçã 200ml/ BISCOITO CREAM CRACKER	Mamão / Aveia em flocos finos 20g	Iogurte de morango 120ml/ Flocos de arroz 10g	Vitamina de manga 180ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g
Jantar	ARROZ E FEIJÃO PRETO	ARROZ E FEIJÃO CARIOCA	ARROZ E FEIJÃO PRETO	ARROZ E FEIJÃO CARIOCA	ARROZ E FEIJÃO PRETO