

Milina Schardong Milena Schardong Departamento de Logística

Gerência de Alimentação Escolar

Nadia R. der santes sate

Nadia Rafaela dos Santos Sato

Matrícula 189507 / Nutricionista SMI Departamento de Logística Matrícula 189511/ Nutricionista SME Gerência de Alimentação Escolar

Juliano R. D. Guedes

Juliana Rodrigues Dias Guedes Departamento de Logistica Matricula 184452 Gerência de Alimentação Escolar

					SEXTA 01/12
Desjejum					Suco de laranja 200ml
Desjejum					Pão integral com queijo 20g
					Arroz 95g e feijão preto 100g
Almoço					ISCAS DE CARNE
Aillioço					POLENTA
					Salada de repolho com tomate 30g
					Laranja
Lanche					Vitamina de banana 180 ml/ Flocos de
Lanche					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	logurte 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	TERCA 12/12	QUARTA 13/12	QUINTA 14/12	SEXTA 15/12
	SEGUNDA TI/IZ	TERÇA 12/12	QUARTA 13/12	QUINTA 14/12	SEXTA 13/12
	Leite 190ml	Vitamina de manga 180ml	Suco de laranja 200ml	Vitamina de banana 180ml	Leite 190ml
Desjejum		-			
Desjejum	Leite 190ml	Vitamina de manga 180ml	Suco de laranja 200ml	Vitamina de banana 180ml	Leite 190ml
Desjejum	Leite 190ml Pão de forma com manteiga 8g	Vitamina de manga 180ml Pão de leite com queijo 20g	Suco de laranja 200ml Pão integral com manteiga 8g	Vitamina de banana 180ml Muffin de maçã com uva passa 60g	Leite 190ml Pão de forma com queijo 20g
Desjejum Almoço	Leite 190ml Pão de forma com manteiga 8g Arroz 95g e feijão preto 100g	Vitamina de manga 180ml Pão de leite com queijo 20g Arroz 95g e feijão carioca 100g	Suco de laranja 200ml Pão integral com manteiga 8g Arroz 95g e feijão preto 100g	Vitamina de banana 180ml Muffin de maçã com uva passa 60g Arroz 95g e feijão carioca 100g	Leite 190ml Pão de forma com queijo 20g Arroz 95g e feijão preto 100g
	Leite 190ml Pão de forma com manteiga 8g Arroz 95g e feijão preto 100g ISCAS DE CARNE	Vitamina de manga 180ml Pão de leite com queijo 20g Arroz 95g e feijão carioca 100g PEITO DE FRANGO À MILANESA	Suco de laranja 200ml Pão integral com manteiga 8g Arroz 95g e feijão preto 100g ISCAS DE CARNE	Vitamina de banana 180ml Muffin de maçã com uva passa 60g Arroz 95g e feijão carioca 100g ISCAS DE CARNE	Leite 190ml Pão de forma com queijo 20g Arroz 95g e feijão preto 100g ISCAS DE FRANGO GRELHADAS
	Leite 190ml Pão de forma com manteiga 8g Arroz 95g e feijão preto 100g ISCAS DE CARNE POLENTA	Vitamina de manga 180ml Pão de leite com queijo 20g Arroz 95g e feijão carioca 100g PEITO DE FRANGO À MILANESA POLENTA	Suco de laranja 200ml Pão integral com manteiga 8g Arroz 95g e feijão preto 100g ISCAS DE CARNE Polenta - almoço 100g	Vitamina de banana 180ml Muffin de maçã com uva passa 60g Arroz 95g e feijão carioca 100g ISCAS DE CARNE POLENTA	Leite 190ml Pão de forma com queijo 20g Arroz 95g e feijão preto 100g ISCAS DE FRANGO GRELHADAS POLENTA
	Leite 190ml Pão de forma com manteiga 8g Arroz 95g e feijão preto 100g ISCAS DE CARNE POLENTA Salada de tomate 40g	Vitamina de manga 180ml Pão de leite com queijo 20g Arroz 95g e feijão carioca 100g PEITO DE FRANGO À MILANESA POLENTA Salada de pepino 35g	Suco de laranja 200ml Pão integral com manteiga 8g Arroz 95g e feijão preto 100g ISCAS DE CARNE Polenta - almoço 100g Salada de acelga 20g	Vitamina de banana 180ml Muffin de maçã com uva passa 60g Arroz 95g e feijão carioca 100g ISCAS DE CARNE POLENTA Salada de alface 25g	Leite 190ml Pão de forma com queijo 20g Arroz 95g e feijão preto 100g ISCAS DE FRANGO GRELHADAS POLENTA Salada de repolho 23g Pêssego Creme de morango 100g/ Flocos de
Almoço	Leite 190ml Pão de forma com manteiga 8g Arroz 95g e feijão preto 100g ISCAS DE CARNE POLENTA Salada de tomate 40g Maçã Batida de maçã190ml/ Flocos de	Vitamina de manga 180ml Pão de leite com queijo 20g Arroz 95g e feijão carioca 100g PEITO DE FRANGO À MILANESA POLENTA Salada de pepino 35g Melão Suco de uva 200ml/ BISCOITO CREAM	Suco de laranja 200ml Pão integral com manteiga 8g Arroz 95g e feijão preto 100g ISCAS DE CARNE Polenta - almoço 100g Salada de acelga 20g Manga	Vitamina de banana 180ml Muffin de maçã com uva passa 60g Arroz 95g e feijão carioca 100g ISCAS DE CARNE POLENTA Salada de alface 25g Mamão Leite 190ml / BISCOITO CREAM	Leite 190ml Pão de forma com queijo 20g Arroz 95g e feijão preto 100g ISCAS DE FRANGO GRELHADAS POLENTA Salada de repolho 23g Pêssego
Almoço	Leite 190ml Pão de forma com manteiga 8g Arroz 95g e feijão preto 100g ISCAS DE CARNE POLENTA Salada de tomate 40g Maçã Batida de maçã190ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g	Vitamina de manga 180ml Pão de leite com queijo 20g Arroz 95g e feijão carioca 100g PEITO DE FRANGO À MILANESA POLENTA Salada de pepino 35g Melão Suco de uva 200ml/ BISCOITO CREAM CRACKER	Suco de laranja 200ml Pão integral com manteiga 8g Arroz 95g e feijão preto 100g ISCAS DE CARNE Polenta - almoço 100g Salada de acelga 20g Manga Banana / Aveia em flocos finos 20g	Vitamina de banana 180ml Muffin de maçã com uva passa 60g Arroz 95g e feijão carioca 100g ISCAS DE CARNE POLENTA Salada de alface 25g Mamão Leite 190ml / BISCOITO CREAM CRACKER	Leite 190ml Pão de forma com queijo 20g Arroz 95g e feijão preto 100g ISCAS DE FRANGO GRELHADAS POLENTA Salada de repolho 23g Pêssego Creme de morango 100g/ Flocos de arroz 10g
Almoço Lanche Jantar	Leite 190ml Pão de forma com manteiga 8g Arroz 95g e feijão preto 100g ISCAS DE CARNE POLENTA Salada de tomate 40g Maçã Batida de maçã190ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g ARROZ E FEIJÃO PRETO	Vitamina de manga 180ml Pão de leite com queijo 20g Arroz 95g e feijão carioca 100g PEITO DE FRANGO À MILANESA POLENTA Salada de pepino 35g Melão Suco de uva 200ml/ BISCOITO CREAM CRACKER ARROZ E FEIJÃO CARIOCA	Suco de laranja 200ml Pão integral com manteiga 8g Arroz 95g e feijão preto 100g ISCAS DE CARNE Polenta - almoço 100g Salada de acelga 20g Manga Banana / Aveia em flocos finos 20g ARROZ E FEIJÃO PRETO	Vitamina de banana 180ml Muffin de maçã com uva passa 60g Arroz 95g e feijão carioca 100g ISCAS DE CARNE POLENTA Salada de alface 25g Mamão Leite 190ml / BISCOITO CREAM CRACKER ARROZ E FEIJÃO CARIOCA	Leite 190ml Pão de forma com queijo 20g Arroz 95g e feijão preto 100g ISCAS DE FRANGO GRELHADAS POLENTA Salada de repolho 23g Pêssego Creme de morango 100g/ Flocos de arroz 10g ARROZ E FEIJÃO PRETO
Almoço	Leite 190ml Pão de forma com manteiga 8g Arroz 95g e feijão preto 100g ISCAS DE CARNE POLENTA Salada de tomate 40g Maçã Batida de maçã190ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g ARROZ E FEIJÃO PRETO SEGUNDA 18/12	Vitamina de manga 180ml Pão de leite com queijo 20g Arroz 95g e feijão carioca 100g PEITO DE FRANGO À MILANESA POLENTA Salada de pepino 35g Melão Suco de uva 200ml/ BISCOITO CREAM CRACKER ARROZ E FEIJÃO CARIOCA TERÇA 19/12	Suco de laranja 200ml Pão integral com manteiga 8g Arroz 95g e feijão preto 100g ISCAS DE CARNE Polenta - almoço 100g Salada de acelga 20g Manga Banana / Aveia em flocos finos 20g ARROZ E FEIJÃO PRETO QUARTA 20/12	Vitamina de banana 180ml Muffin de maçã com uva passa 60g Arroz 95g e feijão carioca 100g ISCAS DE CARNE POLENTA Salada de alface 25g Mamão Leite 190ml / BISCOITO CREAM CRACKER ARROZ E FEIJÃO CARIOCA QUINTA 21/12	Leite 190ml Pão de forma com queijo 20g Arroz 95g e feijão preto 100g ISCAS DE FRANGO GRELHADAS POLENTA Salada de repolho 23g Pêssego Creme de morango 100g/ Flocos de arroz 10g ARROZ E FEIJÃO PRETO SEXTA 22/12
Almoço Lanche Jantar	Leite 190ml Pão de forma com manteiga 8g Arroz 95g e feijão preto 100g ISCAS DE CARNE POLENTA Salada de tomate 40g Maçã Batida de maçã190ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g ARROZ E FEIJÃO PRETO SEGUNDA 18/12 Vitamina de banana 180ml	Vitamina de manga 180ml Pão de leite com queijo 20g Arroz 95g e feijão carioca 100g PEITO DE FRANGO À MILANESA POLENTA Salada de pepino 35g Melão Suco de uva 200ml/ BISCOITO CREAM CRACKER ARROZ E FEIJÃO CARIOCA TERÇA 19/12 Suco de uva 200ml	Suco de laranja 200ml Pão integral com manteiga 8g Arroz 95g e feijão preto 100g ISCAS DE CARNE Polenta - almoço 100g Salada de acelga 20g Manga Banana / Aveia em flocos finos 20g ARROZ E FEIJÃO PRETO QUARTA 20/12 Leite 190ml	Vitamina de banana 180ml Muffin de maçã com uva passa 60g Arroz 95g e feijão carioca 100g ISCAS DE CARNE POLENTA Salada de alface 25g Mamão Leite 190ml / BISCOITO CREAM CRACKER ARROZ E FEIJÃO CARIOCA QUINTA 21/12 Suco de laranja 200ml	Leite 190ml Pão de forma com queijo 20g Arroz 95g e feijão preto 100g ISCAS DE FRANGO GRELHADAS POLENTA Salada de repolho 23g Pêssego Creme de morango 100g/ Flocos de arroz 10g ARROZ E FEIJÃO PRETO SEXTA 22/12 Leite 190ml
Almoço Lanche Jantar	Leite 190ml Pão de forma com manteiga 8g Arroz 95g e feijão preto 100g ISCAS DE CARNE POLENTA Salada de tomate 40g Maçã Batida de maçã190ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g ARROZ E FEIJÃO PRETO SEGUNDA 18/12 Vitamina de banana 180ml Pão de leite com queijo 20g	Vitamina de manga 180ml Pão de leite com queijo 20g Arroz 95g e feijão carioca 100g PEITO DE FRANGO À MILANESA POLENTA Salada de pepino 35g Melão Suco de uva 200ml/ BISCOITO CREAM CRACKER ARROZ E FEIJÃO CARIOCA TERÇA 19/12 Suco de uva 200ml Pão integral com manteiga 8g	Suco de laranja 200ml Pão integral com manteiga 8g Arroz 95g e feijão preto 100g ISCAS DE CARNE Polenta - almoço 100g Salada de acelga 20g Manga Banana / Aveia em flocos finos 20g ARROZ E FEIJÃO PRETO QUARTA 20/12 Leite 190ml Muffin de maçã com uva passa 60g	Vitamina de banana 180ml Muffin de maçã com uva passa 60g Arroz 95g e feijão carioca 100g ISCAS DE CARNE POLENTA Salada de alface 25g Mamão Leite 190ml / BISCOITO CREAM CRACKER ARROZ E FEIJÃO CARIOCA QUINTA 21/12 Suco de laranja 200ml Pão de forma com queijo 20g	Leite 190ml Pão de forma com queijo 20g Arroz 95g e feijão preto 100g ISCAS DE FRANGO GRELHADAS POLENTA Salada de repolho 23g Pêssego Creme de morango 100g/ Flocos de arroz 10g ARROZ E FEIJÃO PRETO SEXTA 22/12 Leite 190ml Pão de leite com manteiga 8g
Almoço Lanche Jantar Desjejum	Leite 190ml Pão de forma com manteiga 8g Arroz 95g e feijão preto 100g ISCAS DE CARNE POLENTA Salada de tomate 40g Maçã Batida de maçã190ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g ARROZ E FEIJÃO PRETO SEGUNDA 18/12 Vitamina de banana 180ml Pão de leite com queijo 20g Arroz 95g e feijão preto 100g	Vitamina de manga 180ml Pão de leite com queijo 20g Arroz 95g e feijão carioca 100g PEITO DE FRANGO À MILANESA POLENTA Salada de pepino 35g Melão Suco de uva 200ml/ BISCOITO CREAM CRACKER ARROZ E FEIJÃO CARIOCA TERÇA 19/12 Suco de uva 200ml Pão integral com manteiga 8g Arroz 95g e feijão carioca 100g PEITO DE FRANGO À MILANESA POLENTA	Suco de laranja 200ml Pão integral com manteiga 8g Arroz 95g e feijão preto 100g ISCAS DE CARNE Polenta - almoço 100g Salada de acelga 20g Manga Banana / Aveia em flocos finos 20g ARROZ E FEIJÃO PRETO QUARTA 20/12 Leite 190ml Muffin de maçã com uva passa 60g Arroz 95g e feijão preto 100g ISCAS DE CARNE POLENTA	Vitamina de banana 180ml Muffin de maçã com uva passa 60g Arroz 95g e feijão carioca 100g ISCAS DE CARNE POLENTA Salada de alface 25g Mamão Leite 190ml / BISCOITO CREAM CRACKER ARROZ E FEIJÃO CARIOCA QUINTA 21/12 Suco de laranja 200ml Pão de forma com queijo 20g Arroz 95g e feijão carioca 100g ISCAS DE FRANGO GRELHADAS POLENTA	Leite 190ml Pão de forma com queijo 20g Arroz 95g e feijão preto 100g ISCAS DE FRANGO GRELHADAS POLENTA Salada de repolho 23g Pêssego Creme de morango 100g/ Flocos de arroz 10g ARROZ E FEIJÃO PRETO SEXTA 22/12 Leite 190ml Pão de leite com manteiga 8g Arroz 95g e feijão preto 100g
Almoço Lanche Jantar Desjejum	Leite 190ml Pão de forma com manteiga 8g Arroz 95g e feijão preto 100g ISCAS DE CARNE POLENTA Salada de tomate 40g Maçã Batida de maçã190ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g ARROZ E FEIJÃO PRETO SEGUNDA 18/12 Vitamina de banana 180ml Pão de leite com queijo 20g Arroz 95g e feijão preto 100g ISCAS DE CARNE	Vitamina de manga 180ml Pão de leite com queijo 20g Arroz 95g e feijão carioca 100g PEITO DE FRANGO À MILANESA POLENTA Salada de pepino 35g Melão Suco de uva 200ml/ BISCOITO CREAM CRACKER ARROZ E FEIJÃO CARIOCA TERÇA 19/12 Suco de uva 200ml Pão integral com manteiga 8g Arroz 95g e feijão carioca 100g PEITO DE FRANGO À MILANESA	Suco de laranja 200ml Pão integral com manteiga 8g Arroz 95g e feijão preto 100g ISCAS DE CARNE Polenta - almoço 100g Salada de acelga 20g Manga Banana / Aveia em flocos finos 20g ARROZ E FEIJÃO PRETO QUARTA 20/12 Leite 190ml Muffin de maçã com uva passa 60g Arroz 95g e feijão preto 100g ISCAS DE CARNE	Vitamina de banana 180ml Muffin de maçã com uva passa 60g Arroz 95g e feijão carioca 100g ISCAS DE CARNE POLENTA Salada de alface 25g Mamão Leite 190ml / BISCOITO CREAM CRACKER ARROZ E FEIJÃO CARIOCA QUINTA 21/12 Suco de laranja 200ml Pão de forma com queijo 20g Arroz 95g e feijão carioca 100g ISCAS DE FRANGO GRELHADAS	Leite 190ml Pão de forma com queijo 20g Arroz 95g e feijão preto 100g ISCAS DE FRANGO GRELHADAS POLENTA Salada de repolho 23g Pêssego Creme de morango 100g/ Flocos de arroz 10g ARROZ E FEIJÃO PRETO SEXTA 22/12 Leite 190ml Pão de leite com manteiga 8g Arroz 95g e feijão preto 100g ISCAS DE CARNE
Almoço Lanche Jantar Desjejum	Leite 190ml Pão de forma com manteiga 8g Arroz 95g e feijão preto 100g ISCAS DE CARNE POLENTA Salada de tomate 40g Maçã Batida de maçã190ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g ARROZ E FEIJÃO PRETO SEGUNDA 18/12 Vitamina de banana 180ml Pão de leite com queijo 20g Arroz 95g e feijão preto 100g ISCAS DE CARNE POLENTA	Vitamina de manga 180ml Pão de leite com queijo 20g Arroz 95g e feijão carioca 100g PEITO DE FRANGO À MILANESA POLENTA Salada de pepino 35g Melão Suco de uva 200ml/ BISCOITO CREAM CRACKER ARROZ E FEIJÃO CARIOCA TERÇA 19/12 Suco de uva 200ml Pão integral com manteiga 8g Arroz 95g e feijão carioca 100g PEITO DE FRANGO À MILANESA POLENTA	Suco de laranja 200ml Pão integral com manteiga 8g Arroz 95g e feijão preto 100g ISCAS DE CARNE Polenta - almoço 100g Salada de acelga 20g Manga Banana / Aveia em flocos finos 20g ARROZ E FEIJÃO PRETO QUARTA 20/12 Leite 190ml Muffin de maçã com uva passa 60g Arroz 95g e feijão preto 100g ISCAS DE CARNE POLENTA	Vitamina de banana 180ml Muffin de maçã com uva passa 60g Arroz 95g e feijão carioca 100g ISCAS DE CARNE POLENTA Salada de alface 25g Mamão Leite 190ml / BISCOITO CREAM CRACKER ARROZ E FEIJÃO CARIOCA QUINTA 21/12 Suco de laranja 200ml Pão de forma com queijo 20g Arroz 95g e feijão carioca 100g ISCAS DE FRANGO GRELHADAS POLENTA	Leite 190ml Pão de forma com queijo 20g Arroz 95g e feijão preto 100g ISCAS DE FRANGO GRELHADAS POLENTA Salada de repolho 23g Pêssego Creme de morango 100g/ Flocos de arroz 10g ARROZ E FEIJÃO PRETO SEXTA 22/12 Leite 190ml Pão de leite com manteiga 8g Arroz 95g e feijão preto 100g ISCAS DE CARNE POLENTA Salada de brócolis 30g Maçã
Almoço Lanche Jantar Desjejum	Leite 190ml Pão de forma com manteiga 8g Arroz 95g e feijão preto 100g ISCAS DE CARNE POLENTA Salada de tomate 40g Maçã Batida de maçã190ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g ARROZ E FEIJÃO PRETO SEGUNDA 18/12 Vitamina de banana 180ml Pão de leite com queijo 20g Arroz 95g e feijão preto 100g ISCAS DE CARNE POLENTA Salada de pepino 35g	Vitamina de manga 180ml Pão de leite com queijo 20g Arroz 95g e feijão carioca 100g PEITO DE FRANGO À MILANESA POLENTA Salada de pepino 35g Melão Suco de uva 200ml/ BISCOITO CREAM CRACKER ARROZ E FEIJÃO CARIOCA TERÇA 19/12 Suco de uva 200ml Pão integral com manteiga 8g Arroz 95g e feijão carioca 100g PEITO DE FRANGO À MILANESA POLENTA Salada de tomate 40g	Suco de laranja 200ml Pão integral com manteiga 8g Arroz 95g e feijão preto 100g ISCAS DE CARNE Polenta - almoço 100g Salada de acelga 20g Manga Banana / Aveia em flocos finos 20g ARROZ E FEIJÃO PRETO QUARTA 20/12 Leite 190ml Muffin de maçã com uva passa 60g Arroz 95g e feijão preto 100g ISCAS DE CARNE POLENTA Salada de alface 25g	Vitamina de banana 180ml Muffin de maçã com uva passa 60g Arroz 95g e feijão carioca 100g ISCAS DE CARNE POLENTA Salada de alface 25g Mamão Leite 190ml / BISCOITO CREAM CRACKER ARROZ E FEIJÃO CARIOCA QUINTA 21/12 Suco de laranja 200ml Pão de forma com queijo 20g Arroz 95g e feijão carioca 100g ISCAS DE FRANGO GRELHADAS POLENTA Salada de beterraba 35g	Leite 190ml Pão de forma com queijo 20g Arroz 95g e feijão preto 100g ISCAS DE FRANGO GRELHADAS POLENTA Salada de repolho 23g Pêssego Creme de morango 100g/ Flocos de arroz 10g ARROZ E FEIJÃO PRETO SEXTA 22/12 Leite 190ml Pão de leite com manteiga 8g Arroz 95g e feijão preto 100g ISCAS DE CARNE POLENTA Salada de brócolis 30g

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

2023