



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

**CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ SINGULAR E
SELETIVIDADE ALIMENTAR 7 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					
Almoço					
Lanche					
Jantar					
SEGUNDA 04/12	TERÇA 05/12	QUARTA 06/12	QUINTA 07/12	SEXTA 08/12	
Desjejum	Leite 190ml PÃO FRANCÊS	Suco de maçã 200ml PÃO FRANCÊS	Vitamina de morango 180ml PÃO FRANCÊS	Leite 190ml PÃO FRANCÊS	Suco de uva 200ml PÃO FRANCÊS
Almoço	Arroz 95g e feijão preto 100g Carne moída com tomate e cheiro verde 50g Cenoura refogada 50g Salada de tomate com pepino 45g BANANA	Arroz 95g e feijão carioca 100g Strogonoff de frango 70g Batata doce refogada 50g Salada de vagem com cenoura 30g BANANA	Arroz 95g e feijão preto 100g Barreado 70g Farofa de banana 20g Salada de alface	Arroz 95g e feijão carioca 100g Frango à camponesa 70g Farofa de couve 20g Salada de brócolis com couve-flor 20g BANANA	Arroz 95g e feijão preto 100g Posta assada com molho (50g de carne e 20g de molho) Creme de aipim 70g Salada de repolho verde com repolho roxo 30g BANANA
Lanche	Suco de laranja 200 ml /PÃO FRANCÊS	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	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 FRANCÊS	Vitamina de manga 180ml PÃO FRANCÊS	Suco de laranja 200ml PÃO FRANCÊS	Vitamina de banana 180ml PÃO FRANCÊS	Leite 190ml PÃO FRANCÊS
Almoço	Arroz 95g e feijão preto 100g Picadinho de carne 70g Purê de batata 60g Salada de tomate 40g BANANA	Arroz 95g e feijão carioca 100g Iscas de frango com tomate 60g Cenoura refogada 50g Salada de pepino 35g BANANA	Arroz 95g e feijão preto 100g Carne moída à camponesa (50g de carne e 20g de molho) Polenta - almoço 100g Salada de acelga 20g BANANA	Bife de panela (60g de carne e 10g de molho) Beterraba cozida 50g Salada de alface 25g BANANA	Arroz 95g e feijão preto 100g Frango assado 50g Quirera - almoço 60g Salada de repolho 23g BANANA
Lanche	Batida de maçã190ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g	Suco de uva 200ml/ PÃO FRANCÊS	Banana / Aveia em flocos finos 20g	Leite 190ml / PÃO FRANCÊS	Creme de morango 100g/ Flocos de arroz 10g
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 FRANCÊS	Suco de uva 200ml PÃO FRANCÊS	Leite 190ml PÃO FRANCÊS	Suco de laranja 200ml PÃO FRANCÊS	Leite 190ml PÃO FRANCÊS
Almoço	Arroz 95g e feijão preto 100g Strogonoff de carne 70g Cenoura com brócolis refogados 50g Salada de pepino 35g	Arroz 95g e feijão carioca 100g Frango ensopado 70g Farofa de couve 20g Salada de tomate 40g	Arroz 95g e feijão preto 100g Iscas de carne à brasileira 60g Macarrão ao alho e óleo 65g Salada de alface 25g	Arroz 95g e feijão carioca 100g Frango napolitano 70g Legumes refogados 40g Salada de beterraba 35g	Arroz 95g e feijão preto 100g Carne moída com molho 50g Purê de batata 60g Salada de brócolis 30g
Lanche	Suco de uva 200ml/ PÃO FRANCÊS	Suco de maçã 200ml/ PÃO FRANCÊS	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	Quirera ao molho de frango - jantar 200g	Arroz carreteiro 180g	Polenta com molho de frango 200g	Sopa cabocla 180g	Canja 200g