



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

**CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ SINGULAR E
 SELETIVIDADE ALIMENTAR 87 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

***ENVIAR RECHEIOS DOS PÃES SEPARADOS**

					SEXTA 01/12
Desjejum					Suco de laranja 200ml
Almoço					Pão integral com queijo 20g
					Arroz 95g e feijão preto 100g
					ISCAS DE FRANGO GRELHADAS
					Purê de batata 60g
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	Leite 190ml	Suco de maçã 200ml	Vitamina de morango 180ml	Leite 190ml	Suco de uva 200ml
Almoço	Pão de leite com manteiga 8g	Pão de forma com queijo 20g	Pão integral com queijo 20g	PÃO DE LEITE COM QUEIJO	Pão de forma com manteiga 8g
	Arroz 95g e feijão preto 100g	Arroz 95g e FEIJÃO PRETO 100g	Arroz 95g e feijão preto 100g	Arroz 95g e FEIJÃO PRETO 100g	Arroz 95g e feijão preto 100g
	PEITO DE FRANGO À MILANESA	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS	PEITO DE FRANGO À MILANESA	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS	PEITO DE FRANGO À MILANESA
	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
Lanche	Maçã	Manga	Melão	Laranja	Pudim de laranja
	Suco de laranja 200 ml /PÃO DE LEITE COM QUEIJO	MANGA / 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	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	Vitamina de manga 180ml	Suco de laranja 200ml	Vitamina de banana 180ml	Leite 190ml
Almoço	Pão de forma com manteiga 8g	Pão de leite com queijo 20g	Pão integral com manteiga 8g	PÃO DE LEITE COM QUEIJO	Pão de forma com queijo 20g
	Arroz 95g e feijão preto 100g	Arroz 95g e FEIJÃO PRETO 100g	Arroz 95g e feijão preto 100g	Arroz 95g e FEIJÃO PRETO 100g	Arroz 95g e feijão preto 100g
	PEITO DE FRANGO À MILANESA	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS	PEITO DE FRANGO À MILANESA	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS	PEITO DE FRANGO À MILANESA
	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
Lanche	Maçã	Melão	Manga	MANGA	Pêssego
	Batida de maçã 190ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g	Suco de uva 200ml/ PÃO DE LEITE COM QUEIJO	Banana / Aveia em flocos finos 20g	Leite 190ml / PÃO DE LEITE COM QUEIJO	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	Suco de uva 200ml	Leite 190ml	Suco de laranja 200ml	Leite 190ml
Almoço	Pão de leite com queijo 20g	Pão integral com manteiga 8g	PÃO DE LEITE COM QUEIJO	Pão de forma com queijo 20g	Pão de leite com manteiga 8g
	Arroz 95g e feijão preto 100g	Arroz 95g e FEIJÃO PRETO 100g	Arroz 95g e feijão preto 100g	Arroz 95g e FEIJÃO PRETO 100g	Arroz 95g e feijão preto 100g
	PEITO DE FRANGO À MILANESA	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS	PEITO DE FRANGO À MILANESA	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS	PEITO DE FRANGO À MILANESA
	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
Lanche	Laranja	Pêssego	Banana	Pudim de uva	Maçã
	Suco de uva 200ml/ PÃO DE LEITE COM QUEIJO	Suco de maçã 200ml/ PÃO DE LEITE COM QUEIJO	MANGA / Aveia em flocos finos 20g	logurte 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