



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

**CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ SINGULAR E
 SELETIVIDADE ALIMENTAR 91 DEZEMBRO
 2023**

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
Almoço					PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA
					Arroz 95g e feijão preto 100g
					Carne moída com molho 50g
					Purê de batata 60g
Lanche					Salada de repolho com tomate 30g
					MELANCIA
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	CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR	Suco de maçã 200ml	CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR	SUCO DE LARANJA 200ML	Suco de uva 200ml
Almoço	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA
	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)
	Cenoura refogada 50g	Batata doce refogada 50g	PURÊ DE BATATA	Farofa de couve 20g	PURÊ DE BATATA
	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	BANANA	MAÇÃ	MELANCIA	MAÇÃ
	Suco de laranja 200 ml /PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	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	Risoto de frango - jantar 200g	Sopa camponesa 180g	Suco de maçã 200ml/ PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	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	SUCO DE UVA	CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR	Suco de laranja 200ml	CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR	SUCO DE MAÇÃ
Almoço	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA
	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	Iscas 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
	Purê de batata 60g	Cenoura refogada 50g	PURÊ DE BATATA	Beterraba cozida 50g	PURÊ DE BATATA
	Salada de tomate 40g	Salada de pepino 35g	Salada de acelga 20g	Salada de alface 25g	Salada de repolho 23g
Lanche	Maçã	BANANA	MELANCIA	MAÇÃ	BANANA
	Batida de maçã 190ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g	Suco de uva 200ml/ PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	Banana / Aveia em flocos finos 20g	Leite 190ml / PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	Crema de morango 100g/ Flocos de arroz 10g
Jantar	Arroz carreteiro 180g	Polenta à bolonhesa- jantar 200g	Canja 200g	Sopa camponesa 180g	Cozido de alvim 170g
	SEGUNDA 18/12	TERÇA 19/12	QUARTA 20/12	QUINTA 21/12	SEXTA 22/12
Desjejum	CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR	Suco de uva 200ml	CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR	Suco de laranja 200ml	CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR
Almoço	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA
	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	Iscas de carne à brasileira 60g	Frango napolitano 70g	Carne moída com molho 50g
	Cenoura com brócolis refogados 50g	PURÊ DE BATATA	Macarrão ao alho e óleo 65g	PURÊ DE BATATA	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	MAÇÃ	BANANA	Banana	MELANCIA	Maçã
	Suco de uva 200ml/ PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	Suco de maçã 200ml/ PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	Mamão / 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