



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

CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ SINGULAR E
SEM LACTOSE 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					Suco de laranja 200ml
					PÃO SEM LEITE COM PATÊ DE CENOURA
Almoço					Arroz 95g e feijão preto 100g
					Carne moída com molho 50g
					PURÊ DE BATATA SEM LEITE 60g
					Salada de repolho com tomate 30g
					Laranja
Lanche					VITAMINA DE BANANA SEM LACTOSE/ Flocos de milho sem açúcar 20g
Jantar					Polenta com molho de frango 200g
	SEGUNDA 04/12	TERÇA 05/12	QUARTA 06/12	QUINTA 07/12	SEXTA 08/12
Desjejum	LEITE SEM LACTOSE 190ml	Suco de maçã 200ml	VITAMINA DE MORANGO SEM LACTOSE 180ml	LEITE SEM LACTOSE 190ml	Suco de uva 200ml
	PÃO SEM LEITE COM MANTEIGA SEM LACTOSE	PÃO SEM LEITE COM PATÊ DE CENOURA	PÃO SEM LEITE COM PATÊ DE CENOURA	BOLO DE BANANA COM AVEIA	PÃO SEM LEITE COM MANTEIGA SEM LACTOSE
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
	Carne moída com tomate e cheiro verde 50g	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS	Barreado 70g	Frango à camponesa 70g	Posta assada com molho (50g de carne e 20g de molho)
	Cenoura refogada 50g	Batata doce refogada 50g	Farofa de banana 20g	Farofa de couve 20g	CREME DE AIPIM SEM LACTOSE
	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 /Muffin de maçã com uva passa 60g	Mamão / Aveia em flocos finos 20g	IOGURTE SEM LACTOSE 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 SEM LEITE com iscas de frango 35g	Quirera ao molho de frango - jantar 200g	Sopa de feijão com macarrão 180g



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

**CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ SINGULAR E
 SEM LACTOSE 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

	SEGUNDA 11/12	TERÇA 12/12	QUARTA 13/12	QUINTA 14/12	SEXTA 15/12
Desjejum	LEITE SEM LACTOSE 190ml	VITAMINA DE MANGA SEM LACTOSE 180m	Suco de laranja 200ml	VITAMINA DE BANANA SEM LACTOSE	LEITE SEM LACTOSE 190ml
	PÃO SEM LEITE COM MANTEIGA SEM LACTOSE	PÃO SEM LEITE COM PATÊ DE CENOURA	PÃO SEM LEITE COM MANTEIGA SEM LACTOSE	Muffin de maçã com uva passa 60g	PÃO SEM LEITE COM PATÊ DE CENOURA
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
	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 SEM LEITE 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	BATIDA DE MAÇÃ SEM LACTOSE 190ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g	Suco de uva 200ml/ Bolo de banana com aveia 60g	Banana / Aveia em flocos finos 20g	LEITE SEM LACTOSE 190ml / PÃO SEM LEITE COM PATÊ DE GRÃO DE BICO	CREME DE MORANGO SEM LACTOSE 100g/ Flocos de arroz 10g
	Maçã	Melão	Manga	Mamão	Pêssego
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 SEM LACTOSE	Suco de uva 200ml	LEITE SEM LACTOSE 190ml	Suco de laranja 200ml	LEITE SEM LACTOSE 190ml
	PÃO SEM LEITE COM PATÊ DE CENOURA	PÃO SEM LEITE COM MANTEIGA SEM LACTOSE	Muffin de maçã com uva passa 60g	PÃO SEM LEITE COM PATÊ DE CENOURA	PÃO SEM LEITE COM MANTEIGA SEM LACTOSE
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	Frango ensopado 70g	Iscas de carne à brasileira 60g	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS	Carne moída com molho 50g
	Cenoura com brócolis refogados 50g	Farofa de couve 20g	Macarrão ao alho e óleo 65g	Legumes refogados 40g	PURÊ DE BATATA SEM LEITE 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/ BOLO DE BANANA COM AVEIA	Suco de maçã 200ml/ PÃO SEM LEITE com carne moída	Mamão / Aveia em flocos finos 20g	IOGURTE SEM LACTOSE 120ml/ Flocos de arroz 10g	VITAMINA DE MANGA SEM LACTOSE 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