



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 G
ALERGIAS MÚLTIPLAS DEZEMBRO
2023

Juliana R. D. Guedes
Juliana Rodrigues Dias Guedes
 Departamento de Logística
 Matrícula 184452
 Gerência de Alimentação Escolar

ALERGIA A: CORANTES, TOMATE, MANGA, MORANGO, GOIABA, UVA, BETERRABA, REPOLHO ROXO, CENOURA, ABÓBORA, MELANCIA, CAQUI

| | | | | | SEXTA 01/12 |
|----------------------|--|--|--|--|---|
| Desjejum | | | | | Suco de laranja 200ml |
| Almoço | | | | | Pão integral com queijo 20g |
| | | | | | Arroz 95g e feijão preto 100g |
| | | | | | CARNE MOÍDA SEM TOMATE |
| | | | | | Purê de batata 60g |
| | | | | | SALADA DE PEPINO |
| Lanche | | | | | Laranja |
| Jantar | | | | | Vitamina de banana 180 ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g |
| | | | | | POLENTA À BOLONHESA SEM CORANTE E TOMATE |
| SEGUNDA 04/12 | | TERÇA 05/12 | QUARTA 06/12 | QUINTA 07/12 | SEXTA 08/12 |
| Desjejum | Leite 190ml | Suco de maçã 200ml | VITAMINA DE BANANA 180ml | Leite 190ml | SUCO DE MAÇÃ |
| | 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 |
| | CARNE MOÍDA SEM TOMATE | ISCAS DE FRANGO GRELHADAS | ISCAS DE CARNE | FRANGO ENSOPADO SEM TOMATE | BIFE DE PANELA SEM TOMATE |
| | ABOBRINHA REFOGADA 50g | Batata doce refogada 50g | Farofa de banana 20g | FAROFA DE BANANA | Creme de aipim 70g |
| | SALADA DE PEPINO | SALADA DE VAGEM | Salada de alface | Salada de brócolis com couve-flor 20g | SALADA DE PEPINO |
| | Maçã | LARANJA | Melão | Laranja | Pudim de laranja |
| Lanche | Suco de laranja 200 ml /BOLO DE BANANA COM AVEIA | Mamão / Aveia em flocos finos 20g | IOGURTE DE COCO / Flocos de milho sem açúcar 20g | LARANJA / Flocos de arroz 10g | Banana/ Aveia em flocos finos 20g |
| Jantar | CANJA- DIETA | SOPA DE BATATA DOCE COM FRANGO | Suco de maçã 200ml/ PÃO DE LEITE COM ISCAS DE FRANGO | POLENTA À BOLONHESA SEM CORANTE E TOMATE | 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 BANANA | Suco de laranja 200ml | Vitamina de banana 180ml | Leite 190ml |
| | Pão de forma com manteiga 8g | Pão de leite com queijo 20g | Pão integral com manteiga 8g | BOLO DE BANANA COM AVEIA | Pão de forma com queijo 20g |
| 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 | CARNE MOÍDA SEM TOMATE | BIFE DE PANELA SEM TOMATE | Frango assado 50g |
| | Purê de batata 60g | ABOBRINHA REFOGADA 50g | Polenta - almoço 100g | VAGEM COZIDA | POLENTA |
| | SALADA DE ALFACE | Salada de pepino 35g | Salada de acelga 20g | Salada de alface 25g | SALADA DE PEPINO |
| | Maçã | Melão | LARANJA | Mamão | Pêssego |
| Lanche | Batida de maçã 190ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g | SUCO DE MAÇÃ/ Bolo de banana com aveia 60g | Banana / Aveia em flocos finos 20g | Leite 190ml / PÃO INTEGRAL COM QUEIJO | VITAMINA DE BANANA/ Flocos de arroz 10g |
| Jantar | CANJA- DIETA | POLENTA À BOLONHESA SEM CORANTE E TOMATE | CANJA- DIETA | SOPA DE BATATA DOCE COM FRANGO | SOPA DE AIPIM COM CARNE |
| SEGUNDA 18/12 | | TERÇA 19/12 | QUARTA 20/12 | QUINTA 21/12 | SEXTA 22/12 |
| Desjejum | Vitamina de banana 180ml | SUCO DE MAÇÃ | Leite 190ml | Suco de laranja 200ml | Leite 190ml |
| | Pão de leite com queijo 20g | Pão integral com manteiga 8g | BOLO DE BANANA COM AVEIA | Pão de forma com queijo 20g | Pão de leite 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 | FRANGO ENSOPADO SEM TOMATE | ISCAS DE CARNE | ISCAS DE CARNE GRELHADAS | CARNE MOÍDA SEM TOMATE |
| | BRÓCOLIS REFOGADO | FAROFA DE BANANA | Macarrão ao alho e óleo 65g | COUVE-FLOR REFOGADA | Purê de batata 60g |
| | Salada de pepino 35g | SALADA DE ALFACE | Salada de alface 25g | SALADA DE ALFACE | Salada de brócolis 30g |
| | Laranja | Pêssego | Banana | PUDIM DE LARANJA | Maçã |
| Lanche | SUCO DE MAÇÃ/ Bolo de coco 50g | Suco de maçã 200ml/ Pão de leite com carne moída | Mamão / Aveia em flocos finos 20g | IOGURTE DE COCO / Flocos de arroz 10g | VITAMINA DE BANANA/ Flocos de milho sem açúcar 20g |
| Jantar | POLENTA À BOLONHESA SEM CORANTE E TOMATE | CANJA- DIETA | POLENTA À BOLONHESA SEM CORANTE E TOMATE | SOPA DE FEIJAO COM MACARRÃO | CANJA- DIETA |