



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

CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ SINGULAR G
CONSTIPAÇÃO 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
Almoço					Pão integral com queijo 20g
					ARROZ INTEGRAL 95g e feijão preto 100g
					Carne moída com molho 50g
					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
	PÃO INTEGRAL com manteiga 8g	PÃO INTEGRAL com queijo 20g	Pão integral com queijo 20g	Bolo de banana com aveia 60g	PÃO INTEGRAL com manteiga 8g
Almoço	ARROZ INTEGRAL 95g e feijão preto 100g	ARROZ INTEGRAL 95g e feijão carioca 100g	ARROZ INTEGRAL 95g e feijão preto 100g	ARROZ INTEGRAL 95g e feijão carioca 100g	ARROZ INTEGRAL 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	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
	LARANJA	Manga	Melão	Laranja	LARANJA
Lanche	Suco de laranja 200 ml /Muffin de maçã com uva passa 60g	Mamão / Aveia em flocos finos 20g	Vitamina de morango 180ml / Flocos de milho sem açúcar 20g	Manga / Flocos de arroz 10g	MAMÃO / Aveia em flocos finos 20g
Jantar	Risoto de frango - jantar 200g	Sopa camponesa 180g	Suco de maçã 200ml/ PÃO INTEGRAL 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 G
CONSTIPAÇÃO 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 190ml	Vitamina de manga 180ml	Suco de laranja 200ml	Vitamina de banana 180ml	Leite 190ml
	PÃO INTEGRAL com manteiga 8g	PÃO INTEGRAL com queijo 20g	Pão integral com manteiga 8g	Muffin de maçã com uva passa 60g	PÃO INTEGRAL com queijo 20g
Almoço	ARROZ INTEGRAL 95g e feijão preto 100g	ARROZ INTEGRAL 95g e feijão carioca 100g	ARROZ INTEGRAL 95g e feijão preto 100g	ARROZ INTEGRAL 95g e feijão carioca 100g	ARROZ INTEGRAL 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	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
	LARANJA	Melão	Manga	Mamão	Pêssego
Lanche	Batida de maçã 190ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g	Suco de uva 200ml/ Bolo de banana com aveia 60g	MAMÃO / Aveia em flocos finos 20g	Leite 190ml / Sanduíche napolitano	Crema 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
	PÃO INTEGRAL com queijo 20g	Pão integral com manteiga 8g	Muffin de maçã com uva passa 60g	PÃO INTEGRAL com queijo 20g	PÃO INTEGRAL com manteiga 8g
Almoço	ARROZ INTEGRAL 95g e feijão preto 100g	ARROZ INTEGRAL 95g e feijão carioca 100g	ARROZ INTEGRAL 95g e feijão preto 100g	ARROZ INTEGRAL 95g e feijão carioca 100g	ARROZ INTEGRAL 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	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
	Laranja	Pêssego	MAMÃO	Pudim de uva	LARANJA
Lanche	Suco de uva 200ml/ Bolo de banana com aveia 60g	Suco de LARANJA 200ml/ PÃO INTEGRAL com carne moída	Mamão / Aveia em flocos finos 20g	Crema de morango 100ml/ 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