



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
SELETIVIDADE ALIMENTAR 104
2023
DEZEMBRO

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 DE FORMA
					Arroz 95g e feijão preto 100g
Almoço					PEITO DE FRANGO À MILANESA
					Purê de batata 60g
					Salada de repolho com tomate 30g
					Laranja
Lanche					LEITE 190ML/ Flocos de milho sem açúcar 20g
Jantar					POLENTA
	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 DE LEITE	PÃO DE FORMA	PÃO DE LEITE	PÃO DE FORMA	PÃO DE FORMA
	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
Almoço	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	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	Farofa de couve 20g	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO
	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 /BISCOITO CREAM CRAKER	Mamão / Aveia em flocos finos 20g	iogurte de morango 120ml / Flocos de milho sem açúcar 20g	Manga / Flocos de arroz 10g	Banana/ Aveia em flocos finos 20g
Jantar	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	POLENTA	Suco de maçã 200ml/ PÃO DE LEITE	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	POLENTA
	SEGUNDA 11/12	TERÇA 12/12	QUARTA 13/12	QUINTA 14/12	SEXTA 15/12
Desjejum	Leite 190ml	VITAMINA DE MORANGO	Suco de laranja 200ml	VITAMINA DE MORANGO	Leite 190ml
	PÃO DE FORMA	PÃO DE LEITE	PÃO DE FORMA	PÃO DE LEITE	PÃO DE FORMA
	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
Almoço	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS	PEITO DE FRANGO À MILANESA	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS	PEITO DE FRANGO À MILANESA	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS
	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	Cenoura refogada 50g	Polenta - almoço 100g	Beterraba cozida 50g	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO
	Salada de tomate 40g	Salada de pepino 35g	Salada de acelga 20g	Salada de alface 25g	Salada de repolho 23g
	Maçã	Melão	Manga	Mamão	Pêssego
Lanche	LEITE 190ML/ Flocos de milho sem açúcar 20g	Suco de uva 200ml/ BISCOITO CREAM CRAKER	Banana / Aveia em flocos finos 20g	Leite 190ml / BISCOITO CREAM CRAKER	Creme de morango 100g/ Flocos de arroz 10g
Jantar	POLENTA	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	POLENTA	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	POLENTA
	SEGUNDA 18/12	TERÇA 19/12	QUARTA 20/12	QUINTA 21/12	SEXTA 22/12
Desjejum	VITAMINA DE MORANGO	Suco de uva 200ml	Leite 190ml	Suco de laranja 200ml	Leite 190ml
	PÃO DE LEITE	PÃO DE FORMA	PÃO DE LEITE	PÃO DE FORMA	PÃO DE LEITE
	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
Almoço	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS	PEITO DE FRANGO À MILANESA	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS	PEITO DE FRANGO À MILANESA	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS
	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	Farofa de couve 20g	Macarrão ao alho e óleo 65g	Legumes refogados 40g	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO
	Salada de pepino 35g	Salada de tomate 40g	Salada de alface 25g	Salada de beterraba 35g	Salada de brócolis 30g
	Laranja	Pêssego	Banana	Pudim de uva	Maçã
Lanche	Suco de uva 200ml/ BISCOITO CREAM CRAKER	Suco de maçã 200ml/BISCOITO CREAM CRAKER	Mamão / Aveia em flocos finos 20g	iogurte de morango 120ml/ Flocos de arroz 10g	LEITE 190ML/ Flocos de milho sem açúcar 20g
Jantar	POLENTA	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	POLENTA	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	POLENTA