



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

CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ SINGULAR G
SELETIVIDADE ALIMENTAR 123 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					CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR	
Almoço					PÃO DE LEITE	
					Arroz 95g e feijão preto 100g	
					ISCAS DE CARNE	
					MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	
Lanche					Salada de repolho com tomate 30g	
					BANANA	
Jantar					Vitamina de banana 180 ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g	
					ARROZ E FEIJÃO PRETO	
		SEGUNDA 04/12	TERÇA 05/12	QUARTA 06/12	QUINTA 07/12	SEXTA 08/12
Desjejum		CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR	CHÁ DE ERVA DOCE SE AÇÚCAR	CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR	CHÁ DE ERVA DOCE SE AÇÚCAR	CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR
Almoço		PÃO DE LEITE	PÃO DE LEITE	PÃO DE LEITE	PÃO DE LEITE	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
		ISCAS DE CARNE	ISCAS DE CARNE	ISCAS DE CARNE	ISCAS DE CARNE	ISCAS DE CARNE
		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	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	Salada de alface	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	Salada de repolho verde com repolho roxo 30g
Lanche		BANANA	Manga	BANANA	MANGA	BANANA
Jantar		CHÁ DE ERVA DOCE SE AÇÚCAR/ Flocos de milho sem açúcar 20g	MANGA / 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
		MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	ARROZ E FEIJÃO CARIOCA	ARROZ E FEIJÃO PRETO	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	ARROZ E FEIJÃO PRETO
		SEGUNDA 11/12	TERÇA 12/12	QUARTA 13/12	QUINTA 14/12	SEXTA 15/12
Desjejum		CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR	CHÁ DE ERVA DOCE SE AÇÚCAR	CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR	CHÁ DE ERVA DOCE SE AÇÚCAR	CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR
Almoço		PÃO DE LEITE	PÃO DE LEITE	PÃO DE LEITE	PÃO DE LEITE	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
		ISCAS DE CARNE	ISCAS DE CARNE	ISCAS DE CARNE	ISCAS DE CARNE	ISCAS DE CARNE
		MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	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	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO
Lanche		MANGA	BANANA	Manga	BANANA	MANGA
Jantar		CHÁ DE ERVA DOCE SE AÇÚCAR/ Flocos de milho sem açúcar 20g	CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR/ Bolo de banana com aveia 60g	Banana / Aveia em flocos finos 20g	CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR / PÃO DE LEITE	CHÁ DE ERVA DOCE SE AÇÚCAR/ Flocos de arroz 10g
		MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	ARROZ E FEIJÃO CARIOCA	ARROZ E FEIJÃO PRETO	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	ARROZ E FEIJÃO PRETO
		SEGUNDA 18/12	TERÇA 19/12	QUARTA 20/12	QUINTA 21/12	SEXTA 22/12
Desjejum		CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR	CHÁ DE ERVA DOCE SE AÇÚCAR	CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR	CHÁ DE ERVA DOCE SE AÇÚCAR	CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR
Almoço		PÃO DE LEITE	PÃO DE LEITE	PÃO DE LEITE	PÃO DE LEITE	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
		ISCAS DE CARNE	ISCAS DE CARNE	ISCAS DE CARNE	ISCAS DE CARNE	ISCAS DE CARNE
		MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	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
Lanche		MANGA	BANANA	Banana	BANANA	MANGA
Jantar		CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR/ PÃO DE LEITE	CHÁ DE ERVA DOCE SE AÇÚCAR/ PÃO DE LEITE	MANGA/ Aveia em flocos finos 20g	logurte de morango 120ml/ Flocos de arroz 10g	CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR/ Flocos de milho sem açúcar 20g
		ARROZ E FEIJÃO PRETO	ARROZ E FEIJÃO CARIOCA	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	ARROZ E FEIJÃO PRETO