



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 35 DEZEMBRO
2023

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 95g e feijão preto 100g
					Carne moída com molho 50g
					MACARRÃO AO SUGO
					SALADA DE ALFACE
					MAÇÃ
Lanche					Vitamina de banana 180 ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g +MANGA
Jantar					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 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
	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	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)
	MACARRÃO AO SUGO	MACARRÃO AO SUGO	MACARRÃO AO SUGO	MACARRÃO AO SUGO	MACARRÃO AO SUGO
	SALADA DE ALFACE	SALADA DE ALFACE	SALADA DE ALFACE	SALADA DE ALFACE	SALADA DE ALFACE
	Maçã	MANGA	MAÇÃ	MANGA	MAÇÃ
Lanche	Suco de laranja 200 ml /Muffin de maçã com uva passa 60g +MAÇÃ	MAÇÃ / Aveia em flocos finos 20g	logurte de morango 120ml / Flocos de milho sem açúcar 20g +MANGA	Manga / Flocos de arroz 10g	MAÇÃ/ Aveia em flocos finos 20g
Jantar	Risoto de frango - jantar 200g	Sopa camponesa 180g	Suco de maçã 200ml/ Pão de leite com iscas de frango 35g	Quirera ao molho de frango - jantar 200g	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 manga 180ml	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	Muffin de maçã com uva passa 60g	Pão de forma com queijo 20g
	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	Picadinho de carne 70g	Isclas 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
	MACARRÃO AO SUGO	MACARRÃO AO SUGO	MACARRÃO AO SUGO	MACARRÃO AO SUGO	MACARRÃO AO SUGO
	SALADA DE ALFACE	SALADA DE ALFACE	SALADA DE ALFACE	SALADA DE ALFACE	SALADA DE ALFACE
	Maçã	MANGA	Manga	MAÇÃ	MANGA
Lanche	Batida de maçã190ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g +MANGA	Suco de uva 200ml/ Bolo de banana com aveia 60g MAÇÃ	MANGA / Aveia em flocos finos 20g	Leite 190ml / Sanduíche napolitano +MANGA	Creme de morango 100g/ Flocos de arroz 10g +MAÇÃ
Jantar	Arroz carreteiro 180g	Polenta à bolonhesa- jantar 200g	Canja 200g	Sopa camponesa 180g	Cozido de apim 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 de leite com queijo 20g	Pão integral com manteiga 8g	Muffin de maçã com uva passa 60g	Pão de forma com queijo 20g	Pão de leite com manteiga 8g
	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	Strogonoff de carne 70g	Frango ensopado 70g	Isclas de carne à brasileira 60g	Frango napolitano 70g	Carne moída com molho 50g
	MACARRÃO AO SUGO	MACARRÃO AO SUGO	MACARRÃO AO SUGO	MACARRÃO AO SUGO	MACARRÃO AO SUGO
	SALADA DE ALFACE	SALADA DE ALFACE	SALADA DE ALFACE	SALADA DE ALFACE	SALADA DE ALFACE
	MANGA	MAÇÃ	MANGA	MAÇÃ	Maçã
Lanche	Suco de uva 200ml/ Bolo de coco 50g +MANGA	Suco de maçã 200ml/ Pão de leite com carne moída +MAÇÃ	MAÇÃ / Aveia em flocos finos 20g	logurte de morango 120ml/ Flocos de arroz 10g +MANGA	Vitamina de manga 180ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g +MAÇÃ
Jantar	Quirera ao molho de frango - jantar 200g	Arroz carreteiro 180g	Polenta com molho de frango 200g	Sopa cabocla 180g	Canja 200g