CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ SINGULAR G
SELETIVIDADE ALIMENTAR 58 DEZEMBRO
2023

CURITIBA

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

Nadia Rafaela dos Santos Sato
Departamento de Logística
Matrícula 189511/ Nutricionista SME
Gerência de Alimentação Escolar

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

					SEXTA 01/12
Desjejum					Suco de laranja 200ml
					PÃO DE FORMAcom queijo 20g
Almoço					Arroz 95g e feijão preto 100g
					Carne moída com molho 50g
					MACARRÃO ALHO E ÓLEO
					Salada de repolho com tomate 30g
					Laranja
Lanche					Vitamina de banana 180 ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g + MAÇÃ
Jantar					ARROZ
	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 FRANCÊS com manteiga 8g	Pão de forma com queijo 20g	PÃO DE FORMAcom 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 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 ALHO E ÓLEO	MACARRÃO ALHO E ÓLEO	MACARRÃO ALHO E ÓLEO	MACARRÃO ALHO E ÓLEO	MACARRÃO 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	LARANJA	MAÇÃ	Laranja	MAÇÃ
Lanche	Suco de laranja 200 ml /Muffin de maçã com uva passa 60g + MAÇÃ	Mamão / Aveia em flocos finos 20g + MAÇÃ	Iogurte de morango 120ml / Flocos de milho sem açúcar 20g + MAÇÃ	Manga / Flocos de arroz 10g + MAÇÃ	Banana/ Aveia em flocos finos 20g + MAÇÃ
Jantar	ARROZ	ARROZ	ARROZ	ARROZ	ARROZ
	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 FRANCÊS com queijo 20g	PÃO DE FORMAcom manteiga 8g	Muffin de maçã com uva passa 60g	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
	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
	MACARRÃO ALHO E ÓLEO	MACARRÃO ALHO E ÓLEO	MACARRÃO ALHO E ÓLEO	MACARRÃO ALHO E ÓLEO	MACARRÃO ALHO E ÓLEO
	Salada de tomate 40g	Salada de pepino 35g	Salada de acelga 20g	Salada de alface 25g	Salada de repolho 23g
	Maçã	LARANJA	MAÇÃ	LARANJA	MAÇÃ
Lanche	Batida de maçã190ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g + MAÇÃ	Suco de uva 200ml/ Bolo de banana com aveia 60g + MAÇÃ	Banana / Aveia em flocos finos 20g + MAÇÃ	Leite 190ml / Sanduíche napolitano + MAÇÃ	Creme de morango 100g/ Flocos de arroz 10g + MAÇÃ
Jantar	ARROZ	ARROZ	ARROZ	ARROZ	ARROZ
	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 FRANCÊS com queijo 20g	PÃO DE FORMAcom manteiga 8g	Muffin de maçã com uva passa 60g	Pão de forma com queijo 20g	PÃO FRANCÊS 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
	Strogonoff de carne 70g	Frango ensopado 70g	Iscas de carne à brasileira 60g	Frango napolitano 70g	Carne moída com molho 50g
	MACARRÃO ALHO E ÓLEO	MACARRÃO ALHO E ÓLEO	Macarrão ao alho e óleo 65g	MACARRÃO ALHO E ÓLEO	MACARRÃO ALHO E ÓLEO
	Salada de pepino 35g	Salada de tomate 40g	Salada de alface 25g	Salada de beterraba 35g	Salada de brócolis 30g
	Laranja	LARANJA	MAÇÃ	LARANJA	Maçã
Lanche	Suco de uva 200ml/ Bolo de coco 50g + MAÇÃ	Suco de maçã 200ml/ PÃO FRANCÊS com carne moída + MAÇÃ	Mamão / Aveia em flocos finos 20g + MAÇÃ	Iogurte de morango 120ml/ Flocos de arroz 10g + MAÇÃ	Vitamina de manga 180ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g + MAÇÃ
Jantar	ARROZ	ARROZ	ARROZ	ARROZ	ARROZ