



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

CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ SINGULAR G
SELETIVIDADE ALIMENTAR 95 DEZEMBRO
 2023

Nadia R. dos Santos Sato
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 R. D. Guedes
Juliana Rodrigues Dias Guedes
 Departamento de Logística
 Matrícula 184452
 Gerência de Alimentação Escolar

					SEXTA 01/12
Desjejum					SUCO DE UVA
Almoço					PÃO INTEGRAL
					Arroz 95g e feijão preto 100g
					FRANGO ASSADO
					MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO
Lanche					Salada de repolho com tomate 30g
					MAÇÃ
Jantar					SUCO DE UVA/ Flocos de milho sem açúcar 20g
					MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO
					SEXTA 08/12
Desjejum	SEGUNDA 04/12	TERÇA 05/12	QUARTA 06/12	QUINTA 07/12	Suco de uva 200ml
	SUCO DE UVA	SUCO DE UVA	SUCO DE UVA	SUCO DE UVA	PÃO INTEGRAL
Almoço	PÃO INTEGRAL	PÃO INTEGRAL	PÃO INTEGRAL	PÃO INTEGRAL	PÃO INTEGRAL
	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
	FRANGO ASSADO	FRANGO ASSADO	FRANGO ASSADO	FRANGO ASSADO	FRANGO ASSADO
	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO
Lanche	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	BANANA	MAÇÃ	BANANA	MAÇÃ
Jantar	SUCO DE UVA/PÃO INTEGRAL	BANANA / Aveia em flocos finos 20g	logurte de morango 120ml / Flocos de milho sem açúcar 20g	BANANA / Flocos de arroz 10g	Banana/ Aveia em flocos finos 20g
Jantar	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO
					SEXTA 15/12
Desjejum	SEGUNDA 11/12	TERÇA 12/12	QUARTA 13/12	QUINTA 14/12	SUCO DE UVA
	SUCO DE UVA	SUCO DE UVA	SUCO DE UVA	SUCO DE UVA	SUCO DE UVA
Almoço	PÃO INTEGRAL	PÃO INTEGRAL	PÃO INTEGRAL	PÃO INTEGRAL	PÃO INTEGRAL
	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
	FRANGO ASSADO	FRANGO ASSADO	FRANGO ASSADO	FRANGO ASSADO	FRANGO ASSADO
	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO
Lanche	Salada de tomate 40g	Salada de pepino 35g	Salada de acelga 20g	Salada de alface 25g	Salada de repolho 23g
	Maçã	BANANA	MAÇÃ	BANANA	MAÇÃ
Jantar	SUCO DE UVA / Flocos de milho sem açúcar 20g	Suco de uva 200ml/ PÃO INTEGRAL	Banana / Aveia em flocos finos 20g	Leite 190ml / PÃO INTEGRAL	Creme de morango 100g/ Flocos de arroz 10g
Jantar	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO
					SEXTA 22/12
Desjejum	SEGUNDA 18/12	TERÇA 19/12	QUARTA 20/12	QUINTA 21/12	SUCO DE UVA
	SUCO DE UVA	Suco de uva 200ml	SUCO DE UVA	SUCO DE UVA	SUCO DE UVA
Almoço	PÃO INTEGRAL	PÃO INTEGRAL	PÃO INTEGRAL	PÃO INTEGRAL	PÃO INTEGRAL
	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
	FRANGO ASSADO	FRANGO ASSADO	FRANGO ASSADO	FRANGO ASSADO	FRANGO ASSADO
	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO
Lanche	Salada de pepino 35g	Salada de tomate 40g	Salada de alface 25g	Salada de beterraba 35g	Salada de brócolis 30g
	BANANA	MAÇÃ	Banana	MAÇÃ	Maçã
Jantar	Suco de uva 200ml/PÃO INTEGRAL	SUCO DE UVA/ PÃO INTEGRAL	BANANA / Aveia em flocos finos 20g	logurte de morango 120ml/ Flocos de arroz 10g	SUCO DE UVA/ Flocos de milho sem açúcar 20g
Jantar	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO