



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

**CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ SINGULAR G**  
**SEM SOJA, LACTOSE 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

|                 |                                                          |                                   |                                                           |                                          |                                                      |
|-----------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------------------|
|                 |                                                          |                                   |                                                           |                                          | <b>SEXTA 01/12</b>                                   |
| <b>Desjejum</b> |                                                          |                                   |                                                           |                                          | Suco de laranja 200ml                                |
|                 |                                                          |                                   |                                                           |                                          | PÃO SEM LEITE COM PATÊ DE CENOURA                    |
| <b>Almoço</b>   |                                                          |                                   |                                                           |                                          | Arroz 95g e feijão preto 100g                        |
|                 |                                                          |                                   |                                                           |                                          | Carne moída com molho 50g                            |
|                 |                                                          |                                   |                                                           |                                          | PURÊ DE BATATA SEM LEITE 60g                         |
|                 |                                                          |                                   |                                                           |                                          | Salada de repolho com tomate 30g                     |
| <b>Lanche</b>   |                                                          |                                   |                                                           |                                          | Laranja                                              |
|                 |                                                          |                                   |                                                           |                                          | VITAMINA DE BANANA SEM LACTOSE/MAÇÃ                  |
| <b>Jantar</b>   |                                                          |                                   |                                                           |                                          | Polenta com molho de frango 200g                     |
|                 | <b>SEGUNDA 04/12</b>                                     | <b>TERÇA 05/12</b>                | <b>QUARTA 06/12</b>                                       | <b>QUINTA 07/12</b>                      | <b>SEXTA 08/12</b>                                   |
| <b>Desjejum</b> | LEITE SEM LACTOSE 190ml                                  | Suco de maçã 200ml                | VITAMINA DE MORANGO SEM LACTOSE 180ml                     | LEITE SEM LACTOSE 190ml                  | Suco de uva 200ml                                    |
|                 | PÃO SEM LEITE COM MANTEIGA SEM LACTOSE                   | PÃO SEM LEITE COM PATÊ DE CENOURA | PÃO SEM LEITE COM PATÊ DE CENOURA                         | BOLO DE BANANA COM AVEIA                 | PÃO SEM LEITE COM MANTEIGA SEM LACTOSE               |
| <b>Almoço</b>   | 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                | ISCAS DE FRANGO GRELHADAS         | Barreado 70g                                              | Frango à camponesa 70g                   | Posta assada com molho (50g de carne e 20g de molho) |
|                 | Cenoura refogada 50g                                     | Batata doce refogada 50g          | Farofa de banana 20g                                      | Farofa de couve 20g                      | CREME DE AIPIM SEM LACTOSE                           |
|                 | 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                                     |
| <b>Lanche</b>   | Suco de laranja 200 ml /Muffin de maçã com uva passa 60g | Mamão / Aveia em flocos finos 20g | IOGURTE SEM LACTOSE 120ml /BANANA                         | Manga / Flocos de arroz 10g              | Banana/ Aveia em flocos finos 20g                    |
| <b>Jantar</b>   | Risoto de frango - jantar 200g                           | Sopa camponesa 180g               | Suco de maçã 200ml/ PÃO SEM LEITE com iscas de frango 35g | Quirera ao molho de frango - jantar 200g | Sopa de feijão com macarrão 180g                     |



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

**CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ SINGULAR G**  
**SEM SOJA, LACTOSE 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

|                 | SEGUNDA 11/12                               | TERÇA 12/12                                       | QUARTA 13/12                                          | QUINTA 14/12                                                     | SEXTA 15/12                                            |
|-----------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| <b>Desjejum</b> | LEITE SEM LACTOSE 190ml                     | VITAMINA DE MANGA SEM LACTOSE 180m                | Suco de laranja 200ml                                 | VITAMINA DE BANANA SEM LACTOSE                                   | LEITE SEM LACTOSE 190ml                                |
|                 | PÃO SEM LEITE COM MANTEIGA SEM LACTOSE      | PÃO SEM LEITE COM PATÊ DE CENOURA                 | PÃO SEM LEITE COM MANTEIGA SEM LACTOSE                | Muffin de maçã com uva passa 60g                                 | PÃO SEM LEITE COM PATÊ DE CENOURA                      |
| <b>Almoço</b>   | 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                                      |
|                 | PURÊ DE BATATA SEM LEITE 60g                | 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                                             | Salada de repolho 23g                                  |
|                 | Maçã                                        | Melão                                             | Manga                                                 | Mamão                                                            | Pêssego                                                |
| <b>Lanche</b>   | BATIDA DE MAÇÃ SEM LACTOSE 190ml/ BANANA    | Suco de uva 200ml/ Bolo de banana com aveia 60g   | Banana / Aveia em flocos finos 20g                    | LEITE SEM LACTOSE 190ml / PÃO SEM LEITE COM PATÊ DE GRÃO DE BICO | CREME DE MORANGO SEM LACTOSE 100g/ Flocos de arroz 10g |
| <b>Jantar</b>   | Arroz carreteiro 180g                       | Polenta à bolonhesa- jantar 200g                  | Canja 200g                                            | Sopa camponesa 180g                                              | Cozido de aipim 170g                                   |
|                 | SEGUNDA 18/12                               | TERÇA 19/12                                       | QUARTA 20/12                                          | QUINTA 21/12                                                     | SEXTA 22/12                                            |
| <b>Desjejum</b> | VITAMINA DE BANANA SEM LACTOSE              | Suco de uva 200ml                                 | LEITE SEM LACTOSE 190ml                               | Suco de laranja 200ml                                            | LEITE SEM LACTOSE 190ml                                |
|                 | PÃO SEM LEITE COM PATÊ DE CENOURA           | PÃO SEM LEITE COM MANTEIGA SEM LACTOSE            | Muffin de maçã com uva passa 60g                      | PÃO SEM LEITE COM PATÊ DE CENOURA                                | PÃO SEM LEITE COM MANTEIGA SEM LACTOSE                 |
| <b>Almoço</b>   | 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                              | Frango ensopado 70g                               | Iscas de carne à brasileira 60g                       | ISCAS DE FRANGO GRElhADAS                                        | Carne moída com molho 50g                              |
|                 | Cenoura com brócolis refogados 50g          | Farofa de couve 20g                               | Macarrão ao alho e óleo 65g                           | Legumes refogados 40g                                            | PURÊ DE BATATA SEM LEITE 60g                           |
|                 | 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                                                   |
| <b>Lanche</b>   | Suco de uva 200ml/ BOLO DE BANANA COM AVEIA | Suco de maçã 200ml/ PÃO SEM LEITE com carne moída | Mamão / Aveia em flocos finos 20g                     | IOGURTE SEM LACTOSE 120ml/ Flocos de arroz 10g                   | VITAMINA DE MANGA SEM LACTOSE 180m/ BANANA             |
| <b>Jantar</b>   | Quirera ao molho de frango - jantar 200g    | Arroz carreteiro 180g                             | Polenta com molho de frango 200g                      | Sopa cabocla 180g                                                | Canja 200g                                             |