



CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ - SINGULAR B
MAIO
2023

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

Maria Rosi Marques Galvão
MARIA ROSI MARQUES GALVÃO
MATRÍCULA: 13.4643
NUTRICIONISTA SME
CRN - n.º 3096-8º R

		TERÇA 02/05	QUARTA 03/05	QUINTA 04/05	SEXTA 05/05
Desjejum		Suco de uva 200ml	Vitamina de banana 190ml	Leite com canela 190ml	Vitamina de goiaba 180ml
		Pão integral com manteiga (10g)	Pão de leite com queijo (20g)	Pão de forma com manteiga (10g)	Pão integral com queijo (20g)
Almoço		Arroz 95g e feijão carioca 100g	Arroz 95g e feijão preto 100g	Arroz 95g e feijão carioca 100g	Arroz 95g e feijão carioca 100g
		Carne moída com molho 50g	Iscas de frango grelhadas 60g	Bife ao molho roty 70g	Frango ensopado 70g
		Quirera- almoço 60g	Abobrinha colorida 50g	Beterraba cozida 50g	Cenoura AF (orgânica) refogada 50g
		Salada de tomate 40g	Salada de chuchu 25g	Salada de alface 25g	Salada de abobrinha AF (orgânica) 30g
		Maçã	Caqui	Banana	Mamão
Lanche		logurte de morango 120 mL / Flocos de milho sem açúcar 20g	Banana / aveia em flocos finos 20g	Chá de erva doce sem açúcar 190ml / Bolo de coco 50g	Suco de uva AF 200ml / Sanduíche napolitano
Jantar		Risoto de frango- jantar 200g	Sopa de Carne com Batata e Brócolis 180g	Sopa de batata doce com frango 180g	Polenta à bolonhesa - jantar 200g
	SEGUNDA 08/05	TERÇA 09/05	QUARTA 10/05	QUINTA 11/05	SEXTA 12/05
Desjejum	Suco de laranja 200 mL	Vitamina de goiaba 180ml	Suco de maçã 200mL	Leite com canela 190ml	Leite com canela 190ml
	Pão de leite com queijo (20g)	Pão integral com manteiga (10g)	Pão de forma com queijo (20g)	Pão integral com manteiga (10g)	Pão de forma com queijo (20g)
Almoço	Arroz AF 95g e feijão preto 100g	Arroz AF 95g e feijão carioca 100g	Arroz AF 95g e feijão preto100g	Arroz AF 95g e feijão carioca 100g	Arroz AF 95g e feijão preto 100g
	Carne moída à camponesa 70g	Strogonoff de carne 70g	Frango assado 50g	Barreado 70g	Peito de frango à milanese 50g
	Macarrão ao alho e óleo 65g	Abobrinha refogada 50g	Quibebe 50g	Farofa de banana 20g	Batata salsa AF (orgânica) refogada 50g
	Salada de pepino 35g	Salada de beterraba 35g	Salada de alface 25g	Salada de repolho 23g	Salada de acelga 20g
	Melão	Kiwi	Laranja	Mamão	Maçã AF
Lanche	Chá de camomila sem açúcar 190ml/ Sanduíche napolitano	Mingau de aveia 200g/ Banana	Leite com canela 190ml/ Sanduíche natural	Vitamina de morango (polpa AF) 180ml / Pão de leite com queijo (20g)	Banana AF (orgânica) / Flocos de arroz 20g
Jantar	Quirera com molho de frango - jantar 200g	Sopa camponesa 180g	Sopa de feijão com legumes 180g	Sopa creme caipira 180g	Sopa de aipim AF (orgânico) com carne 180g



CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ - SINGULAR B
MAIO
2023

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

Maria Rosi Marques Galvão
MARIA ROSI MARQUES GALVÃO
MATRÍCULA: 13.4643
NUTRICIONISTA SME
CRN - n.º 3096-8º R

	SEGUNDA 15/05	TERÇA 16/05	QUARTA 17/05	QUINTA 18/05	SEXTA 19/05
Desjejum	Leite AF com canela 190ml	Suco de maçã AF (orgânico) 200ml	Vitamina de morango (leite e polpa AF) 180ml	Chá de camomila sem açúcar 190ml	Leite AF com canela 190ml
	Pão integral com manteiga (10g)	Pão de forma com manteiga AF (10g)	Pão de leite com queijo (20g)	Pão integral com manteiga AF (10g)	Pão de forma com queijo (20g)
Almoço	Arroz AF 95g e feijão preto 100g	Arroz AF 95g e feijão carioca 100g	Arroz AF 95g e feijão preto 100g	Arroz AF 95g e feijão carioca 100g	Arroz AF 95g e feijão preto 100g
	Picadinho de carne 70g	Iscas de frango grelhadas 60g	Carne moída com tomate e cheiro verde 50g	Strogonoff de frango 70g	Ensopado caipira 110g
	Brócolis cozido 50g	Cenoura refogada 50g	Polenta 100g	Batata doce AF (orgânica) refogada 50g	Couve-flor refogada 50g
	Salada de tomate 40g	Salada de repolho verde com repolho roxo 30g	Salada de brócolis com couve-flor 20g	Salada de acelga AF (orgânica) 20g	Salada de alface AF (orgânica) com tomate 35g
	Maçã	Melão	Caqui	Ponkan AF (orgânica)	Banana AF
Lanche	Chá de camomila sem açúcar/ Muffin de maçã e uvas passas 60g	Vitamina de frutas 180ml (leite AF) / Sanduíche napolitano	Mamão / Flocos de arroz 20g	Banana AF (orgânica) com aveia 80g	Sagu de Uva
Jantar	Canja 200g	Risoto de frango - jantar 200g	Sopa de feijão com macarrão 180g	Sopa de abóbora AF (orgânica) com carne 180g	Sopa cabocla 180g
	SEGUNDA 22/05	TERÇA 23/05	QUARTA 24/05	QUINTA 25/05	SEXTA 26/05
Desjejum	Vitamina de manga (leite AF) 180ml	Leite AF com canela 190ml	Suco de laranja 200 ml	Chá de camomila sem açúcar 190ml	Leite com canela 190ml
	Pão de leite com manteiga AF (10g)	Pão de forma com queijo (20g)	Pão integral com manteiga AF (10g)	Pão de forma com queijo (20g)	Pão de leite com manteiga (10g)
	Arroz AF 95g e feijão preto 100g	Arroz AF 95g e feijão carioca 100g	Arroz AF 95g e feijão preto AF 100g	Arroz AF 95g e feijão carioca 100g	Arroz 95g e feijão preto 100g
	Iscas de carne 45g	Iscas de frango grelhadas com açafrão 60g	Almôndegas com molho 70g	Barreado 70g	Frango à camponesa 70g
	Quirera 60g	Jardineira de legumes 50g	Purê de batata 60g	Farofa (farinha AF) de banana 20g	Couve-flor refogada 50g
	Salada de tomate 40g	Salada de repolho 23g	Salada de alface com tomate 35g	Salada de abobrinha 30g	Salada de cenoura 25g
	Melão	Mamão	Kiwi	Maçã AF	Laranja
Lanche	Vitamina de goiaba (AF leite) 180ml / Flocos de milho sem açúcar 20g	Chá de erva doce sem açúcar/ Bolo de coco 50g	logurte de morango AF 180ml / Flocos de milho sem açúcar	Suco de uva AF 200mL / Pão de leite com queijo 20g	Banana/ aveia com flocos finos (20g)
Jantar	Arroz carreteiro 180g	Polenta (fubá AF) à bolonhesa - jantar 200g	Sopa de carne com batata e brócolis 180g	Sopa de feijão com legumes 180g	Canja 200g



CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ - SINGULAR B
MAIO
2023

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



	SEGUNDA 29/05	TERÇA 30/05	QUARTA 31/05	
Desjejum	Leite AF com canela 190ml	Vitamina de goiaba (leite AF) 180 ml	Suco de uva 200ml	
	Pão de leite com manteiga AF (10g)	Pão de forma com queijo (20g)	Pão integral com manteiga AF (20g)	
Almoço	Arroz AF 95g e feijão preto AF 100g	Arroz AF 95g e feijão carioca AF 100g	Arroz AF 95g e feijão preto AF 100g	
	Carne moída com molho 50g	Frango à parmegiana 70g	Iscas de carne 45g	
	Macarrão AF ao alho e óleo 65g	Abobrinha refogada 50g	Cenoura refogada 50g	
	Salada de pepino 35g	Salada de beterraba 35g	Salada de repolho com tomate 30g	
	Melão	Kiwi	Mamão	
Lanche	Suco de maçã AF 200ml/ Pão integral com queijo 20g	Leite com canela 190ml / Flocos de milho sem açúcar 20g	Mingau de aveia 200g/ Banana	
Jantar	Sopa creme caipira 180g	Polenta com almôndegas ao molho 150g	Risoto de frango - jantar 200g	