



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 B
JUNHO
2023

MARIA ROSI MARQUES GALVÃO
 MATRÍCULA: 13.4643
 NUTRICIONISTA/SME
 CRN - n.º 3096-9ª R

				QUINTA 01/06	SEXTA 02/06
Desjejum				Chá de Camomila sem açúcar 190 ml	Leite com canela 190ml
				Pão de leite com queijo (20g)	Pão integral com manteiga (10g)
Almoço				Arroz 95g e feijão carioca 100g	Arroz 95g e feijão preto 100g
				Frango assado 50g	Strogonoff de carne 70g
				Quibebe 50g	Batata doce refogada 50g
				Salada de alface 25g	Salada de acelga com cenoura 30g
				Ponkan	Maçã
Lanche				Banana com aveia 80g	Chá de erva doce sem açúcar 190ml/ Sanduíche napolitano
Jantar				Arroz carreteiro 180g	Sopa de feijão com macarrão 180g
	SEGUNDA 05/06	TERÇA 06/06	QUARTA 07/06	QUINTA 08/06	SEXTA 09/06
Desjejum	Leite com canela 190ml	Chá de erva doce sem açúcar 190ml	Leite com canela 190ml	FERIADO	RECESSO
	Pão de forma com manteiga (10g)	Pão de leite com queijo (20g)	Pão de forma com manteiga (10g)		
Almoço	Arroz 95g e feijão carioca 100g	Arroz 95g e feijão preto 100g	Arroz 95g e feijão carioca 100g		
	Carne moída ao molho 50g	Frango napolitano 70g	Bife ao molho roty 70g		
	Jardineira de legumes 50g	Polenta 100g	Legumes sortidos 50g		
	Salada de Pepino	Salada de cenoura	Salada de repolho com tomate 30g		
	Mamão	Laranja	Kiwi		
Lanche	Chá de erva doce sem açúcar 190ml/ Pão integral com queijo 20g	logurte de morango 180ml / Flocos de milho sem açúcar 20g	Chá de camomila sem açúcar 190 mL/ Muffin de maçã e uvas passas 60g		
Jantar	Quirera com molho de frango 200g	Sopa de lentilha com carne 180g	Canja		



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 B
JUNHO
2023



MARIA ROSI MARQUES GALVÃO
 MATRÍCULA: 13.4643
 NUTRICIONISTA/SME
 CRN - n.º 3066-9ª R

	SEGUNDA 12/06	TERÇA 13/06	QUARTA 14/06	QUINTA 15/06	SEXTA 16/06
Desjejum	Leite com canela 190ml	Chá de erva doce sem açúcar 190 ml	Chá de camomila sem açúcar 190ml	Leite com canela 190ml	Leite 190ml
	Pão integral com manteiga (10g)	Pão de forma com manteiga (10g)	Pão de leite com queijo (20g)	Pão de forma manteiga (10g)	Pão de leite 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
	Strogonoff de frango 70g	Carne moída com tomate e cheiro verde 50g	Bolinho de Carne	Barreado 70g	Frango a Camponesa
	Brócolis refogado 50g	Quibebe 50g	Abobrinha refogada 50g	Farofa de cenoura 20g	Batata ensopada
	Salada de tomate 40g	Salada de beterraba 35g	Salada de alface 25g	Salada de repolho verde com repolho roxo 30g	Salada de couve-flor 20g
	Laranja	Melão	Caqui	Maçã	Banana
Lanche	Vitamina de manga 180ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g	Mamão / aveia em flocos finos (20g)	Vitamina de banana 180ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g	Chá de erva doce sem açúcar 190ml/ Sanduíche napolitano	Suco de maçã 200ml/ Pão integral com queijo 20g
Jantar	Polenta à bolonhesa - jantar 200g	Sopa camponesa 180g	Sopa de feijão com legumes 180g	Quirera com molho de frango 200g	Sopa de aipim com carne 180g
	SEGUNDA 19/06	TERÇA 20/06	QUARTA 21/06	QUINTA 22/06	SEXTA 23/06
Desjejum	Leite com canela 190ml	Chá de camomila sem açúcar 190ml	Leite 190ml	Leite com canela 190ml	Chá de camomila sem açúcar 190ml
	Pão de forma com queijo (20g)	Pão integral com manteiga (10g)	Pão de leite com queijo (20g)	Pão de leite com manteiga (10g)	Pão integral com manteiga (10g)
Almoço	Arroz 95g e feijão carioca 100g	Arroz 95g e feijão preto 100g	Arroz 95g e feijão carioca 100g	Arroz 95g e feijão preto 100g	Arroz 95g e feijão carioca 100g
	Frango à camponesa 70g	Strogonoff de carne 70g	Peito de frango à milanesa 50g	Almôndegas com molho 70g	Iscas de carne com açafrão 50g
	Batata salsa cozida 50g	Batata doce refogada 50g	Purê de batata 60g	Chuchu refogado 50g	Creme de milho 60g
	Salada de tomate 40g	Salada de vagem 30g	Salada de cenoura 25g	Salada de alface com tomate 35g	Salada de brócolis 30g
	Mamão	Laranja	Kiwi	Maçã	Ponkan
Lanche	Vitamina de frutas 180ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g	Chá de camomila sem açúcar 190ml/ Muffin de maçã e uva passas 60g	Vitamina de goiaba 180ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g	Suco de tangerina 200ml/ Sanduíche natural	Mingau de aveia 200g/ Banana
Jantar	Canja	Sopa creme de batata salsa 200g	Polenta com molho de frango - jantar 200g	Sopa de abóbora com carne 180g	Risoto de frango - jantar 200g



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 B
JUNHO
2023

MARIA ROSI MARQUES GALVÃO
 MATRÍCULA: 13.4643
 NUTRICIONISTA/SME
 CRN - n.º 3096-9ª R

	SEGUNDA 26/06	TERÇA 27/06	QUARTA 28/06	QUINTA 29/06	SEXTA 30/06
Desjejum	Leite com canela 190ml	Chá de camomila sem açúcar 190ml	Leite 190ml	Leite com canela 190ml	Chá de erva doce sem açúcar 190ml
	Pão de leite com manteiga (10g)	Pão integral com queijo (20g)	Pão de leite com queijo (20g)	Pão de forma com manteiga (10g)	Pão integral 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
	Frango ensopado 70g	Picadinho de carne 70g	Strogonoff de frango 70g	Bolinho de carne 60g	Iscas de frango grelhadas 60g
	Purê de batata	Creme de aipim 70g	Couve refogada 40g	Cenoura refogada 50g	Macarrão à Italiana 70g
	Salada de tomate com pepino 45g	Salada de brócolis com couve-flor 20g	Salada de chuchu 25g	Salada de repolho verde com repolho roxo 30g	Salada de beterraba 35g
	Ponkan	Laranja	Mamão	Banana	Maçã
Lanche	Suco de maçã 200ml / Sanduíche napolitano	Vitamina de manga 180ml/ Flocos de milho sem açúcar 20g	Suco de uva 200ml/ Pão de leite com queijo 20g	Iogurte de morango 120ml / Flocos de milho sem açúcar 20g	Mingau de aveia 200g/ Banana
Jantar	Arroz carreteiro 180g	Polenta com molho de frango - jantar 200g	Sopa de feijão com macarrão 180g	Risoto de frango com legumes 180g	Sopa de abóbora com carne 180g