CURITIBA

CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ RISOTOLÂNDIA C
SEM LACTOSE AGOSTO
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

		TERÇA 01/08	QUARTA 02/08	QUINTA 03/08	SEXTA 04/08
Desjejum		LEITE SEM LACTOSE	Chá de camomila sem açúcar 190 ml	LEITE SEM LACTOSE	Chá de erva doce sem açúcar 190ml
		PÃO SEM LEITE COM MANTEIGA SEM LACTOSE 10g	PÃO SEM LEITE COM MANTEIGA SEM LACTOSE 20g	PÃO SEM LEITE COM MANTEIGA SEM LACTOSE 10g	PÃO SEM LEITE COM MANTEIGA SEM LACTOSE 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
		Carne moída com tomate e cheiro verde 50g	Frango à jardineira 70g	Almôndegas com molho 3un.	Frango assado 50g
		Farofa de couve 20g	Beterraba cozida 50g	Couve-flor refogada 50g	Quibebe 50g
		Salada de tomate com pepino 45g	Salada de acelga 20g	Salada de tomate 40g	Salada de brócolis 30g
		Banana	Laranja lima	Manga	Ponkan
Lanche		Chá de erva doce sem açúcar 190ml / PÃO SEM LEITE COM ISCAS DE CARNE	IOGURTE SEM LACTOSE 120ml / Flocos de arroz 10g	VITAMINA DE GOIABA COM LEITE SEM LACTOSE 180ml / Flocos de milho sem açúcar 20g	Banana / aveia em flocos finos 20g
Jantar		Macarrão ao molho de frango e legumes - jantar 200g	Arroz carreteiro 180g	Sopa Camponesa 180g	Sopa de aipim com carne 180g
	SEGUNDA 07/08	**TERÇA 08/08**	**QUARTA 09/08**	**QUINTA 10/08**	**SEXTA 11/08**
Desjejum	LEITE SEM LACTOSE	Chá de erva doce sem açúcar 190ml	LEITE SEM LACTOSE COM CANELA 190 ml	Chá de camomila sem açúcar 190 ml	LEITE SEM LACTOSE
	PÃO SEM LEITE COM MANTEIGA SEM LACTOSE 10g	PÃO SEM LEITE COM MANTEIGA SEM LACTOSE 20g	PÃO SEM LEITE COM MANTEIGA SEM LACTOSE 10g	PÃO SEM LEITE COM MANTEIGA SEM LACTOSE 20g	Pão integral COM MANTEIGA SEM LACTOSE 10g
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 GRELHADAS	Carne moída com tomate e cheiro verde 50g	Iscas de frango grelhadas 60g	Bolinho de carne 3un.
	Beterraba cozida 50g	Batata salsa cozida 50g	Chuchu refogado 50g	CENOURA REFOGADA	Polenta 100g
	Salada de alface 25g 25g	Salada de acelga 20g	Salada de cenoura 25g	Salada de pepino 35g	Salada de repolho verde com repolho roxo 30g
	Laranja	Mamão	Banana	Laranja	Maçã
Lanche	MINGAU DE AVEIA COM LEITE SEM LACTOSE / Maçã	Suco de laranja 200 ml / Muffin de maçã e uvas passas	Mamão / Flocos de arroz 10g	VITAMINA DE MORANGO COM LEITE SEM LACTOSE 180ml / Flocos de milho sem açúcar 20g	Suco de uva 200 ml / PÃO SEM LEITE com Iscas de carne 73g
Jantar	Polenta com molho de frango - jantar 200g	Sopa de feijão com legumes 180g	Risoto de frango - jantar 200g	Sopa de carne com batata e brócolis 180g	Macarrão ao molho de frango e legumes - jantar 200g

CURITIBA

CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ RISOTOLÂNDIA C
SEM LACTOSE AGOSTO
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 14/08	TERÇA 15/08	QUARTA 16/08	QUINTA 17/08	SEXTA 18/08
Desjejum	LEITE SEM LACTOSE	Chá de camomila sem açúcar 190 ml	LEITE SEM LACTOSE	Chá de erva doce sem açúcar 190ml	LEITE SEM LACTOSE COM CANELA 190 ml
	PÃO SEM LEITE COM MANTEIGA SEM LACTOSE 20g	PÃO SEM LEITE COM MANTEIGA SEM LACTOSE AF 10g	PÃO SEM LEITE COM MANTEIGA SEM LACTOSE 20g	PÃO SEM LEITE COM MANTEIGA SEM LACTOSE AF 10g	PÃO SEM LEITE COM MANTEIGA SEM LACTOSE 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
	Iscas de carne 45g	Peito de frango à milanesa 50g	ISCAS DE CARNE	Frango assado 50g	Posta assada com molho 70g
	Macarrão ao sugo 65g	Abobrinha colorida 50g	Batata doce refogada 50g	Cenoura com brócolis refogado 50g	Batata salsa cozida 50g
	Salada de alface 25g	Salada de couve-flor 20g	Salada de acelga 20g	Salada de chuchu 25g	Salada de tomate 40g
	Mamão	Laranja lima	Melão	Maçã	Laranja
Lanche	VITAMINA DE BANANA COM LEITE SEM LACTOSE / Flocos de milho sem açúcar 20g	Suco de uva / PÃO SEM LEITE com Iscas de carne 73g	Mamão / aveia em flocos finos 20g	CREME DE MORANGO COM LEITE SEM LACTOSE 100g / Flocos de arroz 10g	Chá de camomila sem açúcar 190 ml / PÃO SEM LEITE COM ISCAS DE CARNE
Jantar	Canja 200g	Polenta com almôndegas ao molho 150g	Sopa de feijão com legumes 180g	Arroz carreteiro 180g	Risoto de frango - jantar 200g
	SEGUNDA 21/08	**TERÇA 22/08**	**QUARTA 23/08**	**QUINTA 24/08**	**SEXTA 25/08**
Desjejum	LEITE SEM LACTOSE COM CANELA 190 ml	Chá de camomila sem açúcar 190 ml	LEITE SEM LACTOSE	Chá de erva doce sem açúcar 190ml	LEITE SEM LACTOSE
	PÃO SEM LEITE COM MANTEIGA SEM LACTOSE AF 10g	PÃO SEM LEITE COM MANTEIGA SEM LACTOSE 20g	PÃO SEM LEITE COM MANTEIGA SEM LACTOSE AF 10g	PÃO SEM LEITE COM MANTEIGA SEM LACTOSE 20g	PÃO SEM LEITE COM MANTEIGA SEM LACTOSE AF 10g
Almoço	Arroz 95g e feijão preto AF 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 FRANGO GRELHADAS	Barreado 70g	Iscas de frango grelhadas 60g	Carne moída com molho 50g	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS
	Chuchu refogado	Farofa de banana 20g	Quibebe 50g	Polenta 100g	Abobrinha refogada 50g
	Salada de tomate 40g	Salada de repolho 23g	Salada de acelga 20g	Salada de brócolis 30g	Salada de cenoura 25g
	Laranja	Mamão	Maçã	Laranja lima	Banana
Lanche	Mamão / Flocos de arroz 10g	Suco de maçã 200ml / PÃO SEM LEITE com Iscas de carne 73g	VITAMINA DE MORANGO COM LEITE SEM LACTOSE 180ml / Flocos de milho sem açúcar 20g	Suco de laranja 200 ml / Bolo de banana com aveia	MINGAU DE AVEIA COM LEITE SEM LACTOSE / Maçã
Jantar	Arroz carreteiro 180g	Polenta à bolonhesa - jantar 200g	Sopa cabocla 180g	Quirera com molho de frango - jantar 200g	Sopa de feijão com macarrão 180g

CURITIBA

CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ RISOTOLÂNDIA C
SEM LACTOSE AGOSTO
2023

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

	SEGUNDA 28/08	TERÇA 29/08	QUARTA 30/08	QUINTA 31/08	
Desjejum	LEITE SEM LACTOSE	Chá de camomila sem açúcar 190 ml	LEITE SEM LACTOSE COM CANELA 190 ml	Chá de erva doce sem açúcar 190ml	
	PÃO SEM LEITE COM MANTEIGA SEM LACTOSE 20g	PÃO SEM LEITE COM MANTEIGA SEM LACTOSE 10g	PÃO SEM LEITE COM MANTEIGA SEM LACTOSE 20g	PÃO SEM LEITE COM MANTEIGA SEM LACTOSE 10g	
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	
	Picadinho de carne 70g	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS	Ensopado caipira 110g	Iscas de frango grelhadas 60g	
	Quirera 60g	Legumes refogados 40g	Macarrão ao alho e óleo 65g	Batata ensopada 50g	
	Salada de cenoura 25g	Salada de alface 25g	Salada de beterraba 35g	Salada de acelga com cenoura 30g	
	Laranja	Maçã	Banana	Laranja	
Lanche	Suco de maçã 200 ml/ PÃO SEM LEITE com Iscas de carne 73g	IOGURTE SEM LACTOSE 120ml / Flocos de arroz 10g	Suco de uva 200ml/ Muffin de maçã e uvas passas	VITAMINA DE MANGA COM LEITE SEM LACTOSE/ Flocos de milho sem açúcar 20g	
Jantar	Risoto de Frango com legumes 180g	Polenta com almôndegas ao molho 150g	Sopa Camponesa 180g	Arroz carreteiro 180g	