



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 RISOTOLÂNDIA C
HIPOLIPÍDICA E DIET AGOSTO
2023

		TERÇA 01/08	QUARTA 02/08	QUINTA 03/08	SEXTA 04/08
Desjejum		LEITE DESNATADO 190ML	Chá de camomila sem açúcar 190 ml	LEITE DESNATADO 190ML	Chá de erva doce sem açúcar 190ml
		PÃO INTEGRAL com PATÊ DE GRÃO DE BICO	PÃO INTEGRAL com queijo 20g	Pão integral com PATÊ DE CENOURA	PÃO INTEGRAL com queijo 20g
ARROZ INTEGRAL e feijão preto 100g		ARROZ INTEGRAL e feijão carioca 100g	ARROZ INTEGRAL e feijão preto 100g	ARROZ INTEGRAL 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 / SANDUÍCHE NAPOLITANO INTEGRAL	IOGURTE DE MORANGO DESNATADO DIET/ Flocos de arroz 10g	VITAMINA DE GOIABA COM LEITE DESNATADO/ Flocos de milho sem açúcar 20g	Banana / aveia em flocos finos 20g
Jantar		Macarrão ao molho de frango e legumes - jantar 200g	ARROZ CARRETEIRO INTEGRAL	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 DESNATADO 190ML	Chá de erva doce sem açúcar 190ml	LEITE DESNATADO COM CANELA 190ML	Chá de camomila sem açúcar 190 ml	LEITE DESNATADO 190ML
	PÃO INTEGRAL com PATÊ DE GRÃO DE BICO	Pão integral com queijo 20g	PÃO INTEGRAL com PATÊ DE CENOURA	PÃO INTEGRAL com queijo 20g	Pão integral com PATÊ DE CENOURA
Almoço	ARROZ INTEGRAL e feijão preto 100g	ARROZ INTEGRAL e feijão carioca 100g	ARROZ INTEGRAL e feijão preto 100g	ARROZ INTEGRAL e feijão carioca 100g	ARROZ INTEGRAL e feijão preto 100g
	ISCAS DE CARNE	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS	Carne moída com tomate e cheiro verde 50g	Iscas de frango grelhadas 60g	Bolinho de carne 3un.
	Beterraba cozida 50g	LEGUMES REFOGADOS	Chuchu refogado 50g	CENOURA REFOGADA	ABOBRINHA COLORIDA
	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 DESNATADO/ Maçã	CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR / Muffin de maçã e uvas passas	Mamão / Flocos de arroz 10g	VITAMINA DE MORANGO COM LEITE SEM LACTOSE/ Flocos de milho sem açúcar 20g	CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR / Pão integral com Iscas de carne 73g
Jantar	Polenta com molho de frango - jantar 200g	Sopa de feijão com legumes 180g	RISOTO INTEGRAL DE FRANGO	Sopa de carne com batata e brócolis 180g	Macarrão ao molho de frango e legumes - 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 RISOTOLÂNDIA C
HIPOLIPÍDICA E DIET AGOSTO
2023

	SEGUNDA 14/08	TERÇA 15/08	QUARTA 16/08	QUINTA 17/08	SEXTA 18/08
Desjejum	LEITE DESNATADO 190ML	Chá de camomila sem açúcar 190 ml	LEITE DESNATADO 190ML	Chá de erva doce sem açúcar 190ml	LEITE DESNATADO COM CANELA 190ML
	PÃO INTEGRAL com queijo 20g	Pão integral com manteiga 10g	PÃO INTEGRAL com queijo 20g	PÃO INTEGRAL com manteiga AF 10g	Pão integral com queijo 20g
Almoço	ARROZ INTEGRAL e feijão preto 100g	ARROZ INTEGRAL e feijão carioca 100g	ARROZ INTEGRAL e feijão preto 100g	ARROZ INTEGRAL e feijão carioca 100g	ARROZ INTEGRAL e feijão preto 100g
	Iscas de carne 45g	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS	ISCAS DE CARNE	Frango assado 50g	ISCAS DE CARNE
	LEGUMES SORTIDOS	Abobrinha colorida 50g	BRÓCOLIS REFOGADO	Cenoura com brócolis refogado 50g	QUIBEBE
	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 DESNATADO / Flocos de milho sem açúcar 20g	CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR / Pão integral com Iscas de carne 73g	Mamão / aveia em flocos finos 20g	CREME DE MORANGO COM LEITE DESNATADO / Flocos de arroz 10g	Chá de camomila sem açúcar 190 ml / SANDUÍCHE NATURAL INTEGRAL
Jantar	Canja 200g	Polenta com almôndegas ao molho 150g	Sopa de feijão com legumes 180g	Arroz carreteiro 180g	RISOTO INTEGRAL DE FRANGO
	SEGUNDA 21/08	TERÇA 22/08	QUARTA 23/08	QUINTA 24/08	SEXTA 25/08
Desjejum	LEITE DESNATADO COM CANELA 190ML	Chá de camomila sem açúcar 190 ml	LEITE DESNATADO 190ML	Chá de erva doce sem açúcar 190ml	LEITE DESNATADO 190ML
	PÃO INTEGRAL com PATÊ DE CENOURA	PÃO INTEGRAL com queijo 20g	Pão integral com PATÊ DE GRÃO DE BICO	PÃO INTEGRAL com queijo 20g	PÃO INTEGRAL com PATÊ DE CENOURA
Almoço	ARROZ INTEGRAL e feijão preto 100g	ARROZ INTEGRAL e feijão carioca 100g	ARROZ INTEGRAL e feijão preto 100g	ARROZ INTEGRAL e feijão carioca 100g	ARROZ INTEGRAL e feijão preto 100g
	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS	CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE	Iscas de frango grelhadas 60g	CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE	Frango napolitano 70g
	Chuchu refogado	Farofa de banana 20g	Quibebe 50g	JARDINEIRA DE LEGUMES	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	CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR / Pão integral com Iscas de carne 73g	VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DESNATADO / Flocos de milho sem açúcar 20g	CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR / Bolo de banana com aveia	MINGAU DE AVEIA COM LEITE DESNATADO / Maçã
Jantar	ARROZ CARRETEIRO INTEGRAL	Polenta à bolonhesa - jantar 200g	Sopa cabocla 180g	Quirera com 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

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 RISOTOLÂNDIA C
HIPOLIPÍDICA E DIET AGOSTO
2023

	SEGUNDA 28/08	TERÇA 29/08	QUARTA 30/08	QUINTA 31/08	
Desjejum	LEITE DESNATADO 190ML	Chá de camomila sem açúcar 190 ml	LEITE DESNATADO COM CANELA 190ML	Chá de erva doce sem açúcar 190ml	
	Pão integral com queijo 20g	PÃO INTEGRAL com PATÊ DE GRÃO DE BICO	PÃO INTEGRAL com queijo 20g	PÃO INTEGRAL com PATÊ DE GRÃO DE BICO	
Almoço	ARROZ INTEGRAL e feijão preto 100g	ARROZ INTEGRAL e feijão carioca 100g	ARROZ INTEGRAL e feijão preto 100g	ARROZ INTEGRAL e feijão carioca 100g	
	ISCAS DE CARNE	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS	ISCAS DE CARNE	Iscas de frango grelhadas 60g	
	Quirera 60g	Legumes refogados 40g	BRÓCOLIS REFOGADO	COUVE FLOR REFOGADA	
	Salada de cenoura 25g	Salada de alface 25g	Salada de beterraba 35g	Salada de acelga com cenoura 30g	
	Laranja	Maçã	Banana	Laranja	
Lanche	CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR/ Pão integral com Iscas de carne 73g	IOGURTE DE MORANGO DESNATADO DIET / Flocos de arroz 10g	CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR/ Muffin de maçã e uvas passas	VITAMINA DE MANGA COM LEITE DESNATADO / Flocos de milho sem açúcar 20g	
Jantar	RISOTO INTEGRAL DE FRANGO	Polenta com almôndegas ao molho 150g	Sopa Camponesa 180g	ARROZ CARRETEIRO INTEGRAL	