



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

**CARDÁPIO MATERNAL I (1 ano e 7 meses - 2 anos e 11 meses) E MATERNAL ÚNICO RISOTOLÂNDIA C**  
**SEM LACTOSE SETEMBRO**  
**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

|          |                                                         |                                                                             |                                            | SEXTA 01/09                       |             |
|----------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------|-------------|
| Desjejum |                                                         |                                                                             |                                            | Chá de erva doce sem açúcar 190ml |             |
| Colação  |                                                         |                                                                             |                                            | Bolo de banana com aveia 60g      |             |
| Almoço   |                                                         |                                                                             |                                            | Manga                             |             |
|          |                                                         |                                                                             |                                            | Arroz 95g e feijão preto 100g     |             |
|          |                                                         |                                                                             |                                            | Bife de panela 70g                |             |
|          |                                                         |                                                                             |                                            | Batata doce refogada 50g          |             |
|          |                                                         |                                                                             |                                            | Salada de brócolis 30g            |             |
| Lanche   |                                                         |                                                                             |                                            | Melancia                          |             |
| Jantar   |                                                         |                                                                             |                                            | Mamão/ Aveia em flocos finos 20g  |             |
|          |                                                         |                                                                             |                                            | Sopa creme de batata salsa 180g   |             |
|          | SEGUNDA 04/09                                           | TERÇA 05/09                                                                 | QUARTA 06/09                               | QUINTA 07/09                      | SEXTA 08/09 |
| Desjejum | LEITE SEM LACTOSE                                       | Chá de camomila sem açúcar 190ml                                            | LEITE SEM LACTOSE                          | FERIADO                           | FERIADO     |
|          | PÃO SEM LEITE com MANTEIGA SEM LACTOSE 10g              | Bolo de banana com aveia 60g                                                | PÃO SEM LEITE com MANTEIGA SEM LACTOSE 10g |                                   |             |
| Colação  | Banana                                                  | Laranja                                                                     | Melão                                      |                                   |             |
| Almoço   | 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               | ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 70g                                               | ISCAS DE CARNE                             |                                   |             |
|          | Chuchu refogado 50g                                     | Brócolis refogado 50g                                                       | Batata salsa refogada                      |                                   |             |
|          | Salada de cenoura 25g                                   | Salada de alface 25g                                                        | Salada de tomate com pepino 45g            |                                   |             |
|          | Melão                                                   | Maçã                                                                        | Melancia                                   |                                   |             |
| Lanche   | Suco de laranja 200ml/ PÃO SEM LEITE COM ISCAS DE CARNE | CREME DE MORANGO COM LEITE SEM LACTOSE 100g/ Flocos de milho sem açúcar 20g | Mamão/ Aveia em flocos finos 20g           |                                   |             |
| Jantar   | Polenta com molho de frango - jantar 200g               | Cozido de aipim com carne 170g                                              | Risoto de frango - jantar 200g             |                                   |             |



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

**CARDÁPIO MATERNAL I (1 ano e 7 meses - 2anos e 11 meses) E MATERNAL ÚNICO RISOTOLÂNDIA C**  
**SEM LACTOSE SETEMBRO**  
**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 11/09                                                       | TERÇA 12/09                                                    | QUARTA 13/09                                        | QUINTA 14/09                                                           | SEXTA 15/09                                                            |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| <b>Desjejum</b> | LEITE SEM LACTOSE                                                   | LEITE SEM LACTOSE                                              | Chá de camomila sem açúcar 190ml                    | 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 10g                     | Bolo de banana com aveia 60g                        | PÃO SEM LEITE com MANTEIGA SEM LACTOSE 10g                             | PÃO SEM LEITE com MANTEIGA SEM LACTOSE 10g                             |
| <b>Colação</b>  | Melancia                                                            | Laranja                                                        | Melão                                               | Banana                                                                 | Manga                                                                  |
| <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 frango grelhadas 60g                                       | Barreado 70g                                                   | Frango ensopado 70g                                 | Bolinho de carne 3un.                                                  | ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 70g                                          |
|                 | Legumes sortidos 50g                                                | Farofa de banana 20g                                           | Polenta                                             | QUIRERA                                                                | Abobrinha refogada                                                     |
|                 | Salada de beterraba 35g                                             | Salada de vagem 30g                                            | Salada de acelga 20g                                | Salada de tomate 40g                                                   | Salada de alface 25g                                                   |
|                 | Laranja                                                             | Manga                                                          | Laranja                                             | Maçã                                                                   | Mamão                                                                  |
| <b>Lanche</b>   | Chá de camomila sem açúcar 190ml/ Muffin de Maça com uva passas 60g | MINGAU DE AVEIA SEM LACTOSE 200g/ Maça                         | Suco de uva 200ml/PÃO SEM LEITE COM ISCAS DE CARNE  | Mamão/ Aveia em flocos finos 20g                                       | VITAMINA DE MORANGO SEM LACTOSE 180ml / Flocos de milho sem açúcar 20g |
| <b>Jantar</b>   | Arroz carreteiro 180g                                               | Canja 200g                                                     | Macarrão à bolonhesa - jantar 200g                  | Sopa de batata doce com frango 180g                                    | MADALENA DE CARNE SEM LEITE                                            |
|                 | SEGUNDA 18/09                                                       | TERÇA 19/09                                                    | QUARTA 20/09                                        | QUINTA 21/09                                                           | SEXTA 22/09                                                            |
| <b>Desjejum</b> | LEITE SEM LACTOSE                                                   | Chá de camomila sem açúcar 190ml                               | LEITE SEM LACTOSE                                   | LEITE SEM LACTOSE                                                      | MINGAU DE AVEIA SEM LACTOSE 200g                                       |
|                 | PÃO SEM LEITE com MANTEIGA SEM LACTOSE 10g                          | PÃO SEM LEITE com MANTEIGA SEM LACTOSE 10g                     | Bolo de banana com aveia 60g                        | PÃO SEM LEITE com MANTEIGA SEM LACTOSE 10g                             | Banana                                                                 |
| <b>Colação</b>  | Melão                                                               | Banana                                                         | Manga                                               | Banana                                                                 | Maça                                                                   |
| <b>Almoço</b>   | 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                                        |
|                 | Ensopado caipira 110g                                               | Iscas de frango grelhadas com açafrão 60g                      | Carne moída à camponesa 70g                         | Frango assado 50g                                                      | Posta assada com molho 70g                                             |
|                 | Polenta 100g                                                        | Abobrinha colorida 50g                                         | Couve refogada 40g                                  | QUIRERA                                                                | Jardineira de legumes 50g                                              |
|                 | Salada de chuchu 25g                                                | Salada de brócolis 30g                                         | Salada de alface 25g                                | Salada de vagem com cenoura 30g                                        | Salada de repolho verde com repolho roxo 30g                           |
|                 | Maça                                                                | Laranja                                                        | Melancia                                            | Melão                                                                  | Manga                                                                  |
| <b>Lanche</b>   | Mamão com aveia em flocos finos 20g                                 | Chá de erva doce sem açúcar/ Muffin de Maça com uva passas 60g | Suco de maçã 200ml/PÃO SEM LEITE COM ISCAS DE CARNE | VITAMINA DE MORANGO SEM LACTOSE 180ml / Flocos de milho sem açúcar 20g | Mamão/ Flocos de arroz 10g                                             |
| <b>Jantar</b>   | Risoto de frango com legumes 180g                                   | Sopa de feijão com macarrão 180g                               | Quirera com molho de frango - jantar 200g           | Sopa de abóbora com carne 180g                                         | Suco de laranja/PÃO SEM LEITE COM ISCAS DE CARNE                       |



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

**CARDÁPIO MATERNAL I (1 ano e 7 meses - 2anos e 11 meses) E MATERNAL ÚNICO RISOTOLÂNDIA C**  
**SEM LACTOSE SETEMBRO**  
**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 25/09                                          | TERÇA 26/09                            | QUARTA 27/09                                                          | QUINTA 28/09                                                         | SEXTA 29/09                                |
|-----------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| <b>Desjejum</b> | LEITE SEM LACTOSE                                      | Chá de camomila sem açúcar 190ml       | LEITE SEM LACTOSE                                                     | MINGAU DE AVEIA SEM LACTOSE 200g                                     | Chá de erva doce sem açúcar 190ml          |
|                 | PÃO SEM LEITE com MANTEIGA SEM LACTOSE 10g             | Bolo de banana com aveia 60g           | PÃO SEM LEITE com MANTEIGA SEM LACTOSE 10g                            | Banana                                                               | PÃO SEM LEITE com MANTEIGA SEM LACTOSE 10g |
| <b>Colação</b>  | Banana                                                 | Manga                                  | Mamão                                                                 | Melão                                                                | Maçã                                       |
| <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              | Peito de frango à milanesa 50g         | Iscas de carne 45g                                                    | Frango à camponesa 70g                                               | Bife com molho de ervilhas 70g             |
|                 | Quibebe 50g                                            | PURÊ DE BATATA SEM LEITE               | Farofa de couve 20g                                                   | Macarrão ao alho e óleo 65g                                          | Beterraba cozida 50g                       |
|                 | Salada de brócolis com couve-flor 20g                  | Salada de beterraba 35g                | Salada de pepino 35g                                                  | Salada de tomate 40g                                                 | Salada de acelga 20g                       |
|                 | Maçã                                                   | Melão                                  | Laranja                                                               | Melancia                                                             | Mamão                                      |
| <b>Lanche</b>   | Suco de laranja 200ml/PÃO SEM LEITE COM ISCAS DE CARNE | MINGAU DE AVEIA SEM LACTOSE 200g/ Maçã | VITAMINA DE MORANGO SEM LACTOSE 180ml /Flocos de milho sem açúcar 20g | Chá de erva doce sem açúcar 190ml/ Muffin de Maçã com uva passas 60g | Banana/ Aveia em flocos finos 20g          |
| <b>Jantar</b>   | Canja 200g                                             | Sopa de lentilha com carne 180g        | Sopa camponesa 180g                                                   | Suco de maçã/PÃO SEM LEITE COM ISCAS DE CARNE                        | Polenta com molho de frango - jantar 200g  |