



Cardápio Escolas Mistas - UMEs Amapá, Minas Gerais e São Paulo - AGOSTO 2022



	01/08/2022 (Segunda-feira)	02/08/2022 (Terça-feira)	03/08/2022 (Quarta-feira)	04/08/2022 (Quinta-feira)	05/08/2022 (Sexta-feira)
DESJEJUM (08h)	Leite com Cacau Pão hot dog com Requeijão	Mingau de Maisena	Leite com Cacau Pão hot dog com Requeijão	Suco de goiaba Pão de forma com patê de abóbora e frango	Iogurte de morango Banana
REFEIÇÃO (11h)	Macarrão ao alho e óleo com abobrinha Frango desfiado ao molho Salada de cenoura ralada Melão	Arroz, Feijão Carne moída com batata Beterraba cozida Maçã	Arroz, Feijão Carne em cubos com batata doce Salada de escarola com tomate Melancia	Arroz, Feijão Preto Pernil com cebola e pimentão Virado de Couve Laranja	Arroz, Feijão Carne em cubos com batata doce Salada de alface Melancia
LANCHE (13h30)	Vitamina de banana Maçã	Leite com cacau Pão de forma integral com Margarina	Vitamina de mamão com banana Maçã	Vitamina de abacate Biscoito maisena	Leite com cacau Pão hot dog com Requeijão
JANTAR (16h)	Arroz, Feijão Omelete com cenoura e tomate Salada de Acelga Laranja	Sopa de legumes com carne (batata doce, abóbora e chuchu) Melancia	Creme de mandioca com frango e cenoura Laranja	Macarrão à bolonhesa (Carne moída ao molho) Salada de pepino Banana	Sopa de feijão com frango (abóbora, chuchu, batata) Maçã

*Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.

*Cardápio adaptado para atendimento adequado às turmas de período parcial e integral.

Composição nutricional (Média Semanal)

Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Pré Escola	4 e 5 anos	1135,19	666,44	165,99	307,77
Fundamental	6 a 10 anos	1246,13	733,18	180,86	332,09

Shirley Lopes Fernandes da Silva
CRN-3 16607
Nutricionista - Bonizzoni

Dayanne dos Santos Ribeiro
CRN-3 38266
Nutricionista SAE

Raquel N. R. C Neves
CRN-3 35646
Nutricionista SAE



	08/08/2022 (Segunda-feira)	09/08/2022 (Terça-feira)	10/08/2022 (Quarta-feira)	11/08/2022 (Quinta-feira)	12/08/2022 (Sexta-feira)
DESJEJUM (08h)	Leite com cacau Pão de forma Integral com Requeijão	Leite com cacau Pão hot dog com margarina	Vitamina de Banana Maçã	Leite com cacau Biscoito cream craker	Vitamina de mamão Banana
REFEIÇÃO (11h)	Arroz, Feijão Ovos cozidos com azeite e salsa Salada de repolho com tomate Laranja	Arroz com cenoura, Feijão Moqueca de Atum (cebola, tomate, pimentão, cebola e coentro) Salada de batata Melão	Arroz, Feijão Carne moída com chuchu e cenoura Salada de pepino Melancia	Arroz, Feijão Frango com abóbora Salada de alface com tomate Banana	Arroz, Feijão Pernil à vinagrete Farofa rica Laranja
LANCHE (13h30)	Vitamina de Banana com maçã Biscoito maisena	Mingau de cacau	Suco de manga *Bolo	Leite com cacau Maçã	Suco de melancia Pão hot dog com requeijão de inhame e frango
JANTAR (16h)	Macarrão ao sugo Carne moída Salada de beterraba ralada Melancia	Sopa de legumes com carne (abóbora, abrobrinha, batata) Maçã	Macarrão ao alho e óleo Frango desfiado com milho Salada de acelga Banana	Arroz à grega Carne em cubos com batata Salada de repolho Laranja	Sopa de feijão com frango (cenoura, chuchu, macarrão) Maçã
*Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.					
*Cardápio adaptado para atendimento adequado às turmas de período parcial e integral.					
** Bolo - Servir para os alunos do parcial manhã e tarde					

Composição nutricional (Média Semanal)					
Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Pré Escola	4 e 5 anos	1236,09	736,31	179,58	320,2
Fundamental	6 a 10 anos	1338,17	795,97	193,79	348,42



Cardápio Escolas Mistas - UMEs Amapá, Minas Gerais e São Paulo - AGOSTO 2022



	15/08/2022 (Segunda-feira)	16/08/2022 (Terça-feira)	17/08/2022 (Quarta-feira)	18/08/2022 (Quinta-feira)	19/08/2022 (Sexta-feira)
DESJEJUM (08h)	FERIADO MUNICIPAL	Leite com cacau Pão de forma integral com margarina	Leite com cacau Biscoito Rosquinha de coco	Mingau de cacau	Suco de Uva Pão de forma com patê de cenoura e frango
REFEIÇÃO (11h)	FERIADO MUNICIPAL	Macarrão alho e óleo Carne moída ao molho com cenoura Salada de beterraba cozida Melão	Arroz, Feijão Ovos mexidos Batata e cenoura sautê Laranja	Arroz, Feijão Preto Pernil com mandioca Salada de repolho Melancia	Arroz, Feijão Isca de frango acebolada Creme de milho Melão
LANCHE (13h30)	FERIADO MUNICIPAL	Vitamina de banana Biscoito cream craker	logurte de Morango Maçã	Vitamina de mamão Pão hot dog com Requeijão	Vitamina de abacate Banana
JANTAR (16h)	FERIADO MUNICIPAL	Arroz, Feijão Frango com abobrinha Salada de acelga com tomate Maçã	Sopa de carne com legumes (abóbora, chuchu, batata) Banana	Macarrão ao sugo Frango com abóbora Salada de pepino Laranja	Arroz com cenoura e salsa Carne em cubos com batata Melancia
*Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.					
*Cardápio adaptado para atendimento adequado às turmas de período parcial e integral.					

Composição nutricional (Média Semanal)

Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Pré Escola	4 e 5 anos	982,4	514,21	133,04	335,14
Fundamental	6 a 10 anos	1090,18	585,93	147,72	356,53

Shirley Lopes Fernandes da Silva
CRN-3 16607
Nutricionista - Bonizzoni

Dayanne dos Santos Ribeiro
CRN-3 38266
Nutricionista SAE

Raquel N. R. C Neves
CRN-3 35646
Nutricionista SAE



Cardápio Integral - Fundamental e Pré Escola - AGOSTO 2022



	22/08/2022 (Segunda-feira)	23/08/2022 (Terça-feira)	24/08/2022 (Quarta-feira)	25/08/2022 (Quinta-feira)	26/08/2022 (Sexta-feira)
DESJEJUM (08:00)	Vitamina de banana Maçã	Suco de melancia Pão hot dog com patê de cenoura e frango	Leite com Cacau Pão de forma com margarina	Leite com Cacau Pão hot dog com requeijão	Leite com Cacau Banana
REFEIÇÃO (11:00)	Arroz, Feijão Omelete com cebola, tomate e orégano Salada de batata Laranja	Macarrão alho e óleo Carne moída com abobrinha Salada de pepino Melão	Arroz, Feijão Preto Pernil à vinagrete Virado de couve Laranja	Arroz, Feijão Carne moída com abobrinha Salada de Alface Maçã	Arroz, Feijão Frango com mandioca Salada de escarola com tomate Banana
LANCHE (13:30)	Leite com Cacau Pão de forma integral com Requeijão	Leite com cacau Biscoito Rosquinha de coco	Vitamina de mamão Banana	Suco de Uva **Bolo	Arroz doce
JANTAR (16:00)	Caldo verde com pernil Melão	Arroz, Feijão Frango ensopado com abóbora Salada de acelga com tomate Maçã	Sopa de feijão com frango (cenoura, chuchu e macarrão) Melão	Arroz com milho Atum com batata Salada de Acelga Melancia	Macarrão ao sugo Carne moída com ervilha Salada de cenoura ralada Laranja
*Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.					
*Cardápio adaptado para atendimento adequado às turmas de período parcial e integral.					
** Bolo - Servir para os alunos do parcial manhã e tarde					

Composição nutricional (Média Semanal)

Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Pré Escola	4 e 5 anos	1211,64	728,33	175,48	307,83
Fundamental	6 a 10 anos	1305,04	785,68	189,48	329,88

Shirley Lopes Fernandes da Silva
CRN-3 16607
Nutricionista - Bonizzoni

Dayanne dos Santos Ribeiro
CRN-3 38266
Nutricionista SAE

Raquel N. R. C Neves
CRN-3 35646
Nutricionista SAE



Cardápio Integral - Fundamental e Pré Escola - AGOSTO 2022



	29/08/2022 (Segunda-feira)	30/08/2022 (Terça-feira)	31/08/2022 (Quarta-feira)	01/09/2022 (Quinta-feira)	02/09/2022 (Sexta-feira)
DESJEJUM (08h)	Leite com Cacau Pão hot dog com Requeijão	Mingau de Maisena	Leite com cacau Biscoito Rosquinha de coco	Leite com cacau Banana	Leite com cacau Pão hot dog com Requeijão
REFEIÇÃO (11h)	Macarrão ao alho e óleo com abobrinha Frango desfiado ao molho Salada de repolho Maçã	Arroz, Feijão Carne moída com batata Beterraba cozida Melão	Arroz, Feijão Carne em cubos com batata doce Salada de escarola com tomate Melancia	Arroz, Feijão Preto Pernil com cebola e pimentão Virado de Couve Laranja	Arroz, Feijão Frango com mandioca Salada de pepino Maçã
LANCHE (13h30)	Vitamina de banana Biscoito cream craker	Leite com cacau Pão de forma integral com Margarina	Vitamina de banana Maçã	Suco de manga Pão de forma com requeijão de inhame e frango	Vitamina de Mamão Banana
JANTAR (16h)	Arroz, Feijão Ovos mexidos com cenoura Salada de Acelga Laranja	Sopa de legumes com carne (batata doce, abóbora e chuchu) Maçã	Risoto de frango com cenoura e milho Banana	Macarrão à bolonhesa (Carne moída ao molho) Salada de beterraba ralada Melancia	Sopa de feijão com carne (abóbora, chuchu, batata) Melão
*Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.					
*Cardápio adaptado para atendimento adequado às turmas de período parcial e integral.					

Composição nutricional (Média Semanal)					
Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Pré Escola	4 e 5 anos	1186,69	699,14	173,3	314,25
Fundamental	6 a 10 anos	1299,38	765,87	189,9	343,62

Sairley Lopes Fernandes da Silva
CRN-3 16607
Nutricionista - Bonizzoni

Dayanne dos Santos Ribeiro
CRN-3 38266
Nutricionista SAE

Raquel N. R. C Neves
CRN-3 35646
Nutricionista SAE