

	04/03/2024 (Segunda-feira)	05/03/2024 (Terça-feira)	06/03/2024 (Quarta-feira)	07/03/2024 (Quinta-feira)	08/03/2024 (sexta-feira)
<b>DESJEJUM (08h)</b>	Leite com Cacau Pão de forma integral com Margarina	Vitamina de banana  Maçã	logurte de Morango  Banana	Leite com Cacau  Biscoito cream craker	Leite com cacau  Pão hot dog com manteiga
<b>REFEIÇÃO (11h)</b>	Macarrão ao alho e óleo  Frango com abóbora  Salada de beterraba ralada  Melancia	Arroz, Feijão  Carne moída com chuchu Salada de grão de bico com cenoura Melão	Arroz, Feijão  Carne em cubos com batata doce  Salada de alface com tomate  Melancia	Arroz, Feijão  Pernil ao vinagrete quente  Farofa Rica Chup Chup de manga	Arroz, Feijão  Frango com batata  Salada de repolho misto  Laranja
<b>LANCHE (13h30)</b>	Mingau de aveia	Suco de goiaba  Pão hot dog com requeijão	Leite com Cacau  Biscoito cream craker	Suco de abacaxi  Cuscuz paulista de frango	Vitamina de abacate  Banana
<b>JANTAR (16h)</b>	Arroz cenoura , Feijão  Ovos cozidos com azeite e salsa  Salada de tomate  Laranja	Macarrão ao alho e óleo  Pernil com cenoura  Salada de Pepino  Banana	Risoto de frango  com milho, cenoura e salsa  Salada de acelga  Melancia	Arroz com salsa  Carne em cubos com abóbora  Salada de escarola  Melão	Macarrão ao sugo  Carne moída com abobrinha  Salada de beterraba ralada  Maçã
<b>LANCHE DA SAÍDA</b>	MAÇÃ	PÊRA	BANANA	PÊRA	Suco individual de laranja (agricultura familiar)

\*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	934,32	144	35	24
Fundamental	6 a 10 anos	1016,44	154	40	27



## Cardápio Escolas Mistas - UMEs Amapá, Goiás, Minas Gerais, Mato Grosso e São Paulo - Março 2024



	11/03/2024 (Segunda-feira)	12/03/2024 (Terça-feira)	13/03/2024 (Quarta-feira)	14/03/2024 (Quinta-feira)	15/03/2024 (sexta-feira)
<b>DESJEJUM (08h)</b>	Mingau de cacau	Suco de goiaba Pão hot dog com requeijão	Leite com cacau Pão de forma com manteiga	Vitamina de Banana Maçã	Leite com cacau Biscoito Rosquinha de coco
<b>REFEIÇÃO (11h)</b>	Arroz com cenoura, Feijão Ovos mexidos com cebola Salada de batata Laranja	Arroz, Feijão Moqueca de Peixe (pimentão, cebola, coentro, tomate) Salada de feijão branco com tomate Melão	Arroz, Feijão Carne em cubos com chuchu Salada de cenoura ralada Melancia	Arroz, Feijão Preto Pernil a vinagrete quente Farofa Rica Laranja	Macarrão ao alho e óleo Frango com abóbora Salada de pepino Doce de banana
<b>LANCHE (13h30)</b>	Leite com Cacau Pão de forma integral com Margarina	Leite com cacau Biscoito Maisena	Vitamina de Mamão Banana	Leite de cacau Pão de forma integral com requeijão	Vitamina de abacate Maçã
<b>JANTAR (16h)</b>	Macarrão ao alho e óleo Frango desfiado ao molho Salada de repolho Melancia	Arroz com cenoura Pernil com mandioca Salada de escarola Banana	Risoto de frango com milho, cenoura e salsa Melão	Macarrão ao sugo Carne moída com abobrinha Salada de pepino Maçã	Arroz, Feijão Carne moída com abobrinha Salada de Escarola Melancia
<b>LANCHE DA SAÍDA</b>	MAÇÃ	PERA	GOIABA	BANANA	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	948,00	144	35	26
Fundamental	6 a 10 anos	1002,62	150	37	28

*Shirley Lopes Fernandes da Silva*  
CRN-3 16607  
Nutricionista - Brás Food

*Dayanne dos Santos Ribeiro*  
CRN-3 38266  
Nutricionista SAE

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



## Cardápio Escolas Mistas - UMEs Amapá, Goiás, Minas Gerais, Mato Grosso e São Paulo - Março 2024



	18/03/2024 (Segunda-feira)	19/03/2024 (Terça-feira)	20/03/2024 (Quarta-feira)	21/03/2024 (Quinta-feira)	22/03/2024 (Sexta-feira)
<b>DESJEJUM (08h)</b>	Vitamina de banana Maçã	Suco de goiaba Pão hot dog com requeijão	Suco de abacaxi Cuscuz paulista	Leite com cacau Biacóito maisena	Leite com cacau Pão hot dog com manteiga
<b>REFEIÇÃO (11h)</b>	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de beterraba ralada Melancia	Arroz, Feijão Frango com batata doce Salada de feijão Fradinho com cenoura Melão	Arroz, Feijão Carne em cubos com chuchu Salada de cenoura ralada Maçã	Arroz, Feijão Preto Pernil com mandioca Alface com tomate Laranja	Arroz, Feijão Frango com abobrinha Salada de repolho com cenoura Melão
<b>LANCHE (13h30)</b>	Suco de uva Biscoito Cream craker	iogurte de Morango Banana	Leite com cacau Pão de forma com manteiga	Mingau de maisena	<b>** Bolo de cenoura com cobertura de chocolate / Suco de uva</b>
<b>JANTAR (16h)</b>	Arroz com cenoura, Feijão Ovos cozidos com azeite e salsa Salada de acelga com tomate Laranja	Arroz a grega Pernil com batata Salada de repolho Banana	Macarrão ao sugo Frango com abobrinha Salada de acelga Melancia	Macarrão ao alho e óleo Carne em cubos com cenoura Salada de Pepino Maçã	<b>** Pão francês com carne moída Suco individual de laranja (agricultura familiar) Bombom Banana</b>
<b>LANCHE DA SAÍDA</b>	MAÇÃ	BANANA	GOIABA	PÊRA	BANANA

\*Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.

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

**\*\*Cardápio Festivo de Páscoa - Servir bolo e pão com carne para o parcial da manhã do desjejum e almoço**

### Composição nutricional (Média semanal)

Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Pré Escola	4 e 5 anos	982,00	147	36	28
Fundamental	6 a 10 anos	1048,16	154	38	31

*Sirley Lopes Fernandes da Silva*  
CRN-3 16607  
Nutricionista - Brás Food

*Dayanne dos Santos Ribeiro*  
CRN-3 38266  
Nutricionista SAE

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

	25/03/2024 (Segunda-feira)	26/03/2024 (Terça-feira)	27/03/2024 (Quarta-feira)	28/03/2024 (Quinta-feira)	29/03/2024 (sexta-feira)
<b>DESJEJUM (08h)</b>	Leite com Cacau Pão de forma integral com Margarina	Suco de goiaba Pão hot dog com requeijão	Vitamina de abacate Biscoito Rosquinha de coco	<b>PONTO FACULTATIVO</b>	<b>FERIADO</b>
<b>REFEIÇÃO (11h)</b>	Arroz com cenoura, Feijão Ovos mexidos com cebola e tomate Salada de beterraba cozida Laranja	Macarrão ao sugo Frango com abóbora Salada de feijão fradinho com cenoura Melão	Arroz, Feijão preto Pernil com cenoura Virado de couve Maçã		
<b>LANCHE (13h30)</b>	Mingau de cacau	Leite com cacau Biscoito Cream craker	Leite com cacau Pão de forma com manteiga		
<b>JANTAR (16h)</b>	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de cenoura ralada Melão	Arroz, Feijão Carne em cubos ao molho Salada de repolho Melancia	Risoto de frango com milho, cenoura e salsa Laranja		
<b>LANCHE DA SAÍDA</b>	MAÇÃ	BANANA	PERA		

\*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	609,20	105	20	12
Fundamental	6 a 10 anos	670,48	109	24	15

*Sáirley Lopes Fernandes da Silva*  
CRN-3 16607  
Nutricionista - Brás Food

*Dayanne dos Santos Ribeiro*  
CRN-3 38266  
Nutricionista SAE

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