



Cardápio Escolas Mistas - UMEs Usina H. Borden e Ulysses Guimarães - Março 2024



	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)
DESJEJUM (07h)	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
REFEIÇÃO (10:30h)	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
LANCHE (13h)	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
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	PERA	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)
Fundamental	6 a 10 anos	1271,06	187	40	34
	11 a 14 anos	1410,75	201	72	36

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

Dayanne dos Santos Ribeiro
CRN-3 38266
Nutricionista SAE

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



Cardápio Escolas Mistas - UMEs Usina H. Borden e Ulysses Guimarães - 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)
DESJEJUM (07h)	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
REFEIÇÃO (10:30h)	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
LANCHE (13h)	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
LANCHE DA SAÍDA	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)
Fundamental	6 a 10 anos	1138,01	160	36	39
	11 a 14 anos	1305,85	175	64	40

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

Dayanne dos Santos Ribeiro
CRN-3 38266
Nutricionista SAE

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



Cardápio Escolas Mistas - UMEs Usina H. Borden e Ulysses Guimarães - 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)
DESJEJUM (07h)	Vitamina de banana Maçã	Suco de goiaba Pão hot dog com requeijão	Suco de abacaxi Cuscuz paulista	Leite com cacau Biacito maisena	** Bolo de cenoura com cobertura de chocolate ou Bolinho Individual recheado/ Suco de uva
REFEIÇÃO (10:30h)	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	Macarrão ao sugo Frango desfiado com milho Salada de Repolho com cenoura ralada Bombom
LANCHE (13h)	Suco de uva Biscoito Cream craker	logurte de Morango Banana	Leite com cacau Pão de forma com manteiga	Mingau de maisena	** Pão francês com carne moída Suco individual de laranja (agricultura familiar)
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	Banana	GOIABA	PERA	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 - Parcial manhã/ tarde: servir bolo no desjejum/lanche e pão com carne na refeição. A refeição com macarrão apenas para o integral.

Composição nutricional (Média semanal)

Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Fundamental	6 a 10 anos	1034,16	167	37	24
	11 a 14 anos	1215,3	180	66	26

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



Cardápio Escolas Mistas - UMEs Usina H. Borden e Ulysses Guimarães - Março 2024



	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)
DESJEJUM (07h)	Leite com Cacau Pão de forma integral com Margarina	Suco de goiaba Pão hot dog com requeijão	Vitamina de abacate Biscoito Rosquinha de coco	PONTO FACULTATIVO	FERIADO
REFEIÇÃO (10:30h)	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		
LANCHE (13h)	Mingau de cacau	Leite com cacau Biscoito Cream craker	Leite com cacau Pão de forma com manteiga		
LANCHE DA SAÍDA	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)
Fundamental	6 a 10 anos	959,45	146	36	26
	11 a 14 anos	1090,5	153	50	31

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