

		30/09/2024 (Segunda-feira)	01/10/2024 (Terça-feira)	02/10/2024 (Quarta-feira)	03/10/2024 (Quinta-feira)	04/10/2024 (Sexta-feira)
DESJEJUM (7h/ 7:45h)	Inf. 1 ao 3	Suco de manga Pão caseiro com manteiga	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga	Vitamina de banana e maçã Banana	Suco de abacaxi Torta de frango com legumes	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga
	Inf. 4 e 5	Suco de manga Pão hot dog com manteiga	Leite com cacau Pão de forma com requeijão			Leite com cacau Pão de hot dog com requeijão
ALMOÇO (10:00h)	Todos	Arroz, Feijão Ovos mexidos Salada de alface e tomate Laranja	Arroz, Feijão Frango desfiado Refogado de abobrinha e cenoura Melão	Arroz, Feijão Carne em cubos com cenoura Salada de repolho roxo Maçã	Arroz, Feijão preto Pernil com cebola e pimentão Virado de Couve Melancia	Macarrão alho e óleo Carne moída ao molho Salada soja e tomate Creme de inhame com manga
LANCHE (13:00h)	Inf. 1 ao 3	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga	Suco de melancia Torta de c. moída com legumes	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga	Vitamina de banana e abacate Maçã	Suco de abacaxi Cuscuz de frango
	Inf. 4 e 5	Leite com cacau Pão de forma com requeijão		Leite com cacau Pão hot dog com manteiga		
JANTAR (15:00h)	Todos	Macarrão alho e óleo Carne moída ao molho Salada de repolho e beterraba Melancia	Arroz, Feijão Peixe com batata Manga	Sopa de legumes e frango (mandioca, cenoura e abobrinha) Banana	Arroz Carne em cubos com abóbora Salada de acelga Laranja	Arroz, Feijão Frango com chuchu Maçã
LANCHE DA SAÍDA	Todos	MAÇÃ	Doce de banana (sem açúcar)	CARAMBOLA	BANANA	PERA

Composição nutricional (Média semanal)	Faixa etária	Período	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	
	1 a 3 anos	Manhã		338,00	48	14	10	260,00	58,00	45,00	3,80
		Tarde		326,00	46	13	10	167,00	46,00	69	4,50
		Integral		666,00	94	27	20	427,00	104,00	114,00	8,30
	4 e 5 anos	Manhã		404,00	58	16	12	UMES Acre, Luíza C., Pará, Santa Catarina, Tocantins e VI. São José: Seguirão o cardápio do Desjejum e Almoço nos 2 períodos e somente na 4ª feira seguirão o Jantar nos 2 períodos.			
		Tarde		412,00	59	17	12				
		Integral		816,00	117	33	24				

		07/10/2024 (Segunda-feira)	08/10/2024 (Terça-feira)	09/10/2024 (Quarta-feira)	10/10/2024 (Quinta-feira)	11/10/2024 (Sexta-feira)
DESJEJUM (7h/ 7:45h)	Inf. 1 ao 3	Suco integral de uva Mini pizza de queijo com tomate e orégano	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga	Vitamina de abacate e banana Maçã	Suco de manga Biscoito de polvilho	Suco de melancia Pão de queijo
	Inf. 4 e 5		Leite com cacau Pão de forma integral com requeijão			
ALMOÇO (10:00h)	Todos	Arroz, Feijão Ovos cozidos Salada de batata e cenoura Laranja	Macarrão ao Sugo Carne em cubos com cenoura Salada de feijão branco Bolo de cacau	Arroz, Feijão Frango desfiado ao molho Polenta Melão	Arroz Lasanha de carne moída com queijo Salada de alface com tomate Melancia	Arroz, Feijão Strogonoff de frango Cenoura e mandioquinha sautte Creche: Sorvete caseiro (fruta e leite) / Pré: Picolé de fruta
LANCHE (13:00h)	Inf. 1 ao 3	Suco de manga Biscoito de polvilho	Suco integral de uva Mini pizza de queijo com tomate e orégano	Suco de melancia Pão de queijo	Vitamina de banana e maçã Banana	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga
	Inf. 4 e 5					Leite com cacau Pão de forma integral com requeijão
JANTAR (15:00h)	Todos	Macarrão alho e óleo Carne moída ao molho com abobrinha Salada de tomate Maçã	Arroz, Feijão, Frango com milho, cenoura e salsa Melancia	Sopa de feijão com carne (batata, abóbora e chuchu) Bolo de cacau	Arroz, Feijão Strogonoff de frango Cenoura e mandioquinha sautte Creche: Sorvete caseiro (fruta e leite) / Pré: Picolé de fruta	Arroz Lasanha de carne moída com queijo Salada de alface com tomate Melão
LANCHE DA SAÍDA	Todos	PERA	MAÇÃ	BANANA	KIWI	Creche: Doce de banana (sem açúcar) / Pré: Pipoca doce

Composição nutricional (Média semanal)	Faixa etária	Período	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	
	1 a 3 anos	Manhã		222,00	30	9	7	180,00	42,00	35,00	2,50
		Tarde		205,00	29	9	6	117,00	36,00	39	3,20
		Integral		427,00	59	18	13	297,00	78,00	74,00	5,70
	4 e 5 anos	Manhã		245,00	31	10	9	UMES Acre, Luíza C., Pará, Santa Catarina, Tocantins e VI. São José: Seguirão o cardápio do Desjejum e Almoço nos 2 períodos e somente na 4ª feira seguirão o Jantar nos 2 períodos.			
		Tarde		241,00	30	10	9				
Integral			486,00	61	20	18					

* Bolo de cacau CRECHE: adoçado com uva passa e tâmara (p/ alunos menores de 2 anos) e cobertura de banana com leite em pó e cacau.

* Bolo de cacau PRÉ: com cobertura de brigadeiro de leite condensado e cacau.

		14/10/2024 (Segunda-feira)	15/10/2024 (Terça-feira)	16/10/2024 (Quarta-feira)	17/10/2024 (Quinta-feira)	18/10/2024 (Sexta-feira)		
DESJEJUM (8:00h)	Inf. 1 ao 3	SEMANA DA EDUCAÇÃO			Leite com cacau Pão caseiro com manteiga	Suco de manga Pão caseiro com manteiga		
	Inf. 4 e 5				Leite com cacau Pão de forma com manteiga	Suco de manga Pão hot dog com requeijão		
ALMOÇO (10:00h)	Todos				Macarrão ao Sugo Carne moída com cenoura Salada de feijão fradinho Melão	Arroz, Feijão Frango com batata Salada de acelga com tomate Melancia		
LANCHE (13:00h)	Inf. 1 ao 3				Suco de manga Pão caseiro com manteiga	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga		
	Inf. 4 e 5				Suco de manga Pão hot dog com requeijão	Leite com cacau Pão de forma com manteiga		
JANTAR (15:00h)	Todos				Arroz, Feijão Pernil com cebola e pimentão Virado de Couve Laranja	Macarrão ao alho e óleo Carne desfiada ao molho Salada de alface Maçã		
LANCHE DA SAÍDA	Todos						BANANA	PERA

Composição nutricional (Média semanal)	Faixa etária	Período	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	
	1 a 3 anos	Manhã		328,00	42	15	11	290,00	78,00	55,00	4,80
		Tarde		314,00	40	14	11	195,00	56,00	79	4,10
		Integral		642,00	82	29	22	485,00	134,00	134,00	8,90

(Média semanal)	4 e 5 anos	Manhã	340,00	43	15	12	UMES Acre, Luíza C., Pará, Santa Catarina, Tocantins e VI. São José: Seguirão o cardápio do Desjejum e Almoço nos 2 períodos e somente na 4ª feira seguirão o Jantar nos 2
		Tarde	373,00	48	16	13	
		Integral	713,00	117	33	24	

		21/10/2024 (Segunda-feira)	22/10/2024 (Terça-feira)	23/10/2024 (Quarta-feira)	24/10/2024 (Quinta-feira)	25/10/2024 (Sexta-feira)
DESJEJUM (7h/ 7:45h)	Inf. 1 ao 3	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga	Suco de abacaxi Cuscuz de frango	Vitamina de banana com mamão Banana	Suco de manga Torta de c. moída com legumes	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga
	Inf. 4 e 5	Leite com cacau Pão de hot dog com manteiga				Leite com cacau Pão de forma com requeijão
ALMOÇO (10:00h)	Todos	Arroz, Feijão Ovos mexidos Salada de acelga com cenoura Laranja	Arroz, Feijão Quibe de forno Salada de repolho roxo Melão	Arroz, Feijão Frango com abobrinha Salada de alface Maçã	Arroz, Feijão preto Pernil com cebola e pimentão Virado de Couve Laranja	Macarrão ao sugo Carne moída Salada de soja, couve flor e cenoura Melancia
LANCHE (13:00h)	Inf. 1 ao 3	Vitamina de banana Maçã	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga	Suco de abacaxi Pão de queijo	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga	Suco de melancia Torta de frango com legumes
	Inf. 4 e 5		Leite com cacau Pão de forma com requeijão		Leite com cacau Pão hot dog com manteiga	
JANTAR (15:00h)	Todos	Macarrão ao sugo Carne moída com abobrinha Salada de repolho e tomate Melancia	Arroz, Feijão Peixe com Batata Maçã	Sopa de legumes com carne (mandioca, cenoura e chuchu) Manga	Risoto de frango (com milho, cenoura e salsa) Salada de tomate Banana	Arroz, Feijão Carne em cubos c/ mandioca Melão
LANCHE DA SAÍDA	Todos	MAÇÃ	Doce de banana (sem açúcar)	BANANA	KIWI	PERA

Composição nutricional (Média semanal)	Faixa etária	Período	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	
	1 a 3 anos	Manhã		350,00	44	17	12	300,00	98,00	65,00	4,30
		Tarde		335,00	43	16	11	185,00	76,00	89	3,85
		Integral		685,00	87	33	23	485,00	174,00	154,00	8,15
	4 e 5 anos	Manhã		360,00	45	18	12	UMES Acre, Luíza C., Pará, Santa Catarina, Tocantins e VI. São José: Seguirão o cardápio do Desjejum e Almoço nos 2 períodos e somente na 4ª feira seguirão o Jantar nos 2			
		Tarde		376,00	48	19	12				
		Integral		736,00	117	33	24				

		28/10/2024 (Segunda-feira)	29/10/2024 (Terça-feira)	30/10/2024 (Quarta-feira)	31/10/2024 (Quinta-feira)	01/11/2024 (Sexta-feira)	
DESJEJUM (7h/ 7:45h)	Inf. 1 ao 3	PONTO FACULTATIVO	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga	Vitamina de banana com mamão Banana	Suco de uva individual Mini pizza de queijo com tomate	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga	
	Inf. 4 e 5		Leite com cacau Pão de hot dog com manteiga			Leite com cacau Pão de forma com requeijão	
ALMOÇO (10:00h)	Todos		Arroz, Feijão Peixe com Batata Maçã	Arroz, Feijão Frango com abóbora Salada de alface Banana	Arroz, Feijão preto Pernil com cebola e pimentão Virado de couve Bolo de cacau	Macarrão ao sugo Carne moída com cenoura Salada de pepino e tomate Laranja	
LANCHE (13:00h)	Inf. 1 ao 3		Suco de manga Pão caseiro com manteiga	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga	Suco de uva individual Mini pizza de queijo com tomate	Vitamina de banana Maçã	
	Inf. 4 e 5		Suco de manga Pão de forma com requeijão	Leite com cacau Pão de hot dog com manteiga			
JANTAR (15:00h)	Todos		Arroz, Feijão Ovos cozidos Salada de acelga e beterraba Laranja	Sopa de legumes e frango (mandioca, cenoura e abobrinha) Creme de inhame com manga	Macarrão ao sugo Carne moída com cenoura Salada de grão de bico e tomate Bolo de cacau	Arroz, Feijão Carne em cubos com batata Salada de alface Melancia	
LANCHE DA SAÍDA	Todos			Creche: Doce de banana (sem açúcar) / Pré: Paçoca	BANANA	PERA	CARAMBOLA

Composição nutricional (Média semanal)	Faixa etária	Período	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	
	1 a 3 anos	Manhã		339,00	43	15	11	290,00	78,00	55,00	4,80
		Tarde		326,00	41	14	11	195,00	56,00	79	4,10
		Integral		653,00	83	29	22	485,00	134,00	134,00	8,90
	4 e 5 anos	Manhã		352,00	44	15	12	UMES Acre, Luiza C., Para, Santa Catarina, Tocantins e VI. São José: Seguirão o cardápio do Desjejum e Almoço nos 2 períodos e somente na 4ª feira seguirão o Jantar nos 2 períodos.			
		Tarde		383,00	49	16	13				
Integral			736,00	118	33	24					

* Bolo de cacau CRECHE: adoçado com uva passa e tâmara (p/ alunos menores de 2 anos) e cobertura de banana com leite em pó e cacau.

* Bolo de cacau PRÉ: com cobertura de brigadeiro de leite condensado e cacau.

* UME Maria Rosa - Dia 31/10: Desjejum = Pão caseiro com manteiga e Suco de manga / Sobremesa do almoço = Fruta.

Observação: Crianças menores de 02 anos NÃO devem consumir nenhuma preparação com açúcar.

Suzana Ruth Vieira da Silva

CRN-3 21934

Nutricionista - SAE

Shirley Lopes Fernandes da Silva

CRN-3 16607

Nutricionista BRAS FOOD