

Cardápio Escolas Mistas - UMEs Amapá, Goiás, Minas Gerais, Mato Grosso, São Paulo e Mário Moreira - OUTUBRO 2024



	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 (08h)	Leite com cacau Biscoito Cream craker	Mingau de Cacau	Café com leite Pão hot dog com Margarina	Vitamina de mamão Maçã	Leite com cacau Pão de forma integral com Requeijão
REFEIÇÃO (11h)	Macarrão ao sugo Frango desfiado com abobrinha Salada de soja e tomate Melancia	Arroz com cenoura, Feijão Moqueca de peixe(pimentão, cebola, coentro, tomate) Salada de batata Maçã	Arroz feijão Frango com abóbora Farofa rica Melancia	Macarrão ao alho e óleo Carne moída com berinjela Salada de pepino Banana	Arroz, feijão preto Pernil a vinagrete Virado de couve Laranja
LANCHE (13h30)	Leite com cacau Pão de forma integral com Requeijão	Vitamina de banana Biscoito Rosquinha de coco	Vitamina de abacate Banana	Suco de manga Pão de forma com Manteiga	Vitamina de mamão com banana Maçã
JANTAR (16h)	Arroz, feijão Omelete com tomate e cebola Salada de repolho Laranja	Macarrão ao sugo Carne moída com cenoura Salada de acelga Melão	Sopa de feijão com frango (abóbora, batata, chuchu) Maçã	Arroz, feijão Carne em Cubos com mandioca Salada de escarola com tomate Laranja	Risoto de frango com cenoura e ervilha Salada de alface Melancia
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	DOCE DE BANANA (S/ AÇÚCAR)	CARAMBOLA	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	917,32	143	34	23
Fundamental	6 a 10 anos	1001,12	153	39	26

	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 (08h)	Leite com cacau Pão de forma integral com Requeijão	Suco de Maracujá Cuscuz paulista de frango	Vitamina de Banana Pão de forma com manteiga	logurte de Morango Banana	Pipoca, bolo de chocolate com cobertura Suco natural melancia
REFEIÇÃO (11h)	Arroz com cenoura, feijão Ovos mexidos Salada de batata Laranja	Macarrão ao sugo Pernil desfiado Salada de beterraba cozida Brigadeiro de leite em pó de colher	Arroz, feijão Carne em cubos com abóbora Salada de pepino Banana	Arroz, feijão Estrogonofe de Frango com batata palha Salada de alface com tomate Picolé de fruta	<u>Turma do Integral:</u> Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de cenoura ralada Maçã
LANCHE (13h30)	Mingau de Cacau	Café com leite Pão hot dog com Margarina	Leite com cacau Biscoito maisena	Vitamina de abacate Maça	Pipoca, bolo de chocolate com cobertura Suco natural melancia
JANTAR (16h)	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de grão de bico com cenoura e tomate Melão	Arroz, feijão Estrogonofe de Frango com batata palha Salada de acelga com tomate Brigadeiro de leite em pó de colher	Sopa de frango com legumes (cenoura, batata, abobrinha, macarrão para sopa) Maçã	Arroz, feijão preto Pernil a vinagrete Virado de couve Picolé de fruta	**Pão hot dog com salsicha ao molho, batata palha Suco natural de Maracujá
LANCHE DA SAÍDA	PERA	MAÇÃ	BANANA	KIWI	Pipoca Doce

*Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.

**** Hot dog - Servir na refeição para os alunos do parcial manhã e tarde - (cardápio festivo - Dia das Crianças)**

Composição nutricional (Média semanal)

Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Pré Escola	4 e 5 anos	1127	133	16	12
Fundamental	6 a 10 anos	1188	142	19	13



**Cardápio Escolas Mistas - UMEs Amapá, Goiás, Minas Gerais, Mato Grosso,
São Paulo e Mário Moreira - OUTUBRO 2024**



	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 (08h)	SEMANA DA EDUCAÇÃO			Café com leite	Leite com cacau
				Pão de forma com Manteiga	Biscoito maisena
REFEIÇÃO (11h)				Macarrão ao sugo	Arroz com cenoura e salsa, feijão
				Carne moída com cenoura e chuchu	Frango acebolado
				Salada de feijão fradinho a vinagrete	Creme de milho
				Melancia	Maçã
LANCHE (13h30)				Leite com cacau	Vitamina de banana
				Biscoito Cream Craker	Pão hot dog com Requeijão
JANTAR (16h)				Arroz, feijão	Macarrão so sugo
				Ovos cozidos com azeite e salsa	Carne em cubos com abóbora
				Batata e cenoura sauté	Salada de beterraba ralada
				Laranja	Melão
LANCHE DA SAÍDA				MAÇÃ	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	961	144	36	27
Fundamental	6 a 10 anos	1019,62	151	38	29

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,
São Paulo e Mário Moreira - OUTUBRO 2024**



	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 (08h)	Leite com cacau Pão de hort dog com Requeijão	Leite com cacau Biscoito Rosquinha de coco	Mingau de maisena	Leite com cacau Pão de forma com Manteiga	Vitamina de abacate Maçã
REFEIÇÃO (11h)	Arroz com cenoura, feijão Ovos cozidos com azeite e salsa Salada de batata Laranja	Macarrão ao sugo Frango com abóbora Salada de pepino Melancia	Arroz, feijão Preto Pernil com chuchu Farofa rica Melão	Arroz, feijão Frango com batata (filé de coxa) Salalada de beterraba ralada Laranja	Macarrão ao sugo Carne moída com ervilha Salada de alface com tomate Maçã
LANCHE (13h30)	Leite com cacau Biscoito Maisena	Suco de Maracujá Cuscuz paulista de frango	Café com leite Pão hot dog com Margarina	Vitamina de abacate Banana	Leite com cacau Pão de forma integral com requeijão
JANTAR (16h)	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de acelga Melão	Arroz, feijão Peixe com batata Salada de repolho com tomate Laranja	Macarrão alho e óleo Frango ao molho desfiado Salada de cenoura ralada Melancia	Sopa de legumes com carne (abóbora, chuchu, batata doce e macarrão para sopa) Maçã	Arroz, feijão Frango com mandioca Salada de soja com cenoura e couve flor Melão
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	DOCE DE BANANA (S/ AÇÚCAR)	BANANA	KIWI	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	965	146	35	27
Fundamental	6 a 10 anos	1041	153	38	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

	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 (08h)	Ponto Facultativo (Dia do Servidor)	Café com leite	Leite com cacau	*Bolo com cobertura	Vitamina de abacate
		Pão de forma com Margarina	Biscoito maisena	Suco individual integral	Banana
REFEIÇÃO (11h)		Macarrão ao alho e óleo	Arroz, feijão	Arroz, feijão preto	Macarrão ao sugo
		Frango ao molho	Carne com mandioca	Pernil à vinagrete	Frango com abobrinha
		Salada de Grão de bico com tomate	Salada de repolho	Virado de acelga	Salada de alface
		Melão	Melão	Laranja	Maçã
LANCHE (13h30)		Mingau de maisena	Suco de goiaba	*Bolo com cobertura	Suco de abacaxi
			Pão hot dog com requeijão	Suco individual integral	Pão com manteiga
JANTAR (16h)		Arroz, feijão	Sopa de feijão com pernil	Macarrão ao sugo	Arroz, feijão
		Omelete de cenoura e cebola	(batata, cenoura e chuchu)	Frango com cenoura	Carne moída com batata
		Salada de batata		Salada de beterraba cozida	Salada de acelga com tomate
		Laranja	Maçã	Banana	Melancia
LANCHE DA SAÍDA		PAÇOCA	BANANA	PERA	CARAMBOLA

Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.

***Suco individual e bolo com cobertura previsto para os aniversariantes do mês - Para as unidades em que o forno não comporta a produção de bolo deve ser servido bolinho recheado e deve ser produzido um bolo com cobertura para o "Parabéns".**

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	988	148	36	28
Fundamental	6 a 10 anos	1052	154	38	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