

Cardápio Escolas Mistas - UMEs Amapá, Goiás, Mário, Minas Gerais, São Paulo e Usina - Março 2025



	03/03/2025 (Segunda-feira)	04/03/2025 (Terça-feira)	05/03/2025 (Quarta-feira)	06/03/2025 (Quinta-feira)	07/03/2025 (Sexta-feira)
DESJEJUM (08h)	PONTO FACULTATIVO - CARNAVAL			Leite com cacau Biscoito rosquinha de coco	Leite com cacau Pão hot dog com manteiga
REFEIÇÃO (11h)				Arroz, Feijão Omelete com tomate e cebola Salada de repolho Laranja	Macarrão ao sugo Isca de frango acebolada Salada de beterraba ralada Maçã
LANCHE (13h30)				Café com leite Pão de forma integral com requeijão	Suco de abacaxi Biscoito maisena
JANTAR (16h)				*Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de grão de bico a vinagrete Maçã	Arroz, Feijão Pernil com mandioca Salada de acelga com tomate Melão
LANCHE DA SAÍDA				DOCE DE BANANA SEM AÇÚCAR	MAÇÃ

*Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.

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

*UME Mário servir sempre macarrão ao sugo

Composição nutricional (Média semanal)					
Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Pré Escola	4 e 5 anos	1222,12	184	54	30
Fundamental	6 a 10 anos	1339,89	202	57	36
	11 a 14 anos	1481	214	58	37

Suzana Rutá Vieira da Silva
CRN-3 21934
Nutricionista RT - SAE

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

Raquel N. R. O Neves
CRN-3 35646
Nutricionista QT - SAE

Cardápio Escolas Mistas - UMEs Amapá, Goiás, Mário, Minas Gerais, São Paulo e Usina - Março 2025



	10/03/2025 (Segunda-feira)	11/03/2025 (Terça-feira)	12/03/2025 (Quarta-feira)	13/03/2025 (Quinta-feira)	14/03/2025 (Sexta-feira)
DESJEJUM (08h)	Leite com Cacau Biscoito Cream Craker	Café com leite Pão de forma integral com Margarina	logurte de Morango Maça	Vitamina de Banana Maçã	Suco de melancia Pão de forma com Requeijão de Inhame
REFEIÇÃO (11h)	*Macarrão ao alho e óleo Frango desfiado ao molho Salada de beterraba cozida Melancia	Arroz, Feijão Frango ao molho Salada de acelga Melão	Arroz, Feijão Peixe com batata Saldada de alface Banana	Arroz, feijão preto Pernil com cenoura Farofa rica Laranja	Macarão ao sugo Frango acebolado Salada de Escarola com cenoura Melancia
LANCHE (13h30)	Leite com Cacau Pão hot dog com requeijão	Mingau de cacau	Leite com cacau Pão de forma com manteiga	Leite com cacau Biscoito Rosquinha de coco	Vitamina de abacate Maçã
JANTAR (16h)	Arroz com cenoura, Feijão Ovos mexidos Salada de batata Laranja	Arroz Branco Carne em cubos com mandioca Salada de feijão fradinho com cenoura Maçã	Risoto de frango com ervilha, cenoura e salsa Salada de repolho misto Melão	*Macarrão ao alho e óleo Carne moída com abobrinha Salada de pepino Maçã	Arroz, Feijão Carne em cubos com abóbora Salada de acelga com tomate Melancia
LANCHE DA SAÍDA	PERA	MAÇÃ	BANANA	PERA	NECTARINA

*Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.

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

*UME Mário servir sempre macarrão ao sugo

Composição nutricional (Média semanal)					
Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Pré Escola	4 e 5 anos	1118	172	49	26
Fundamental	6 a 10 anos	1256	190	52	32
	11 a 14 anos	1317	193	53	33

Suzana Rutá Vieira da Silva
CRN-3 21934
Nutricionista RT - SAE

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

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

Cardápio Escolas Mistas - UMEs Amapá, Goiás, Mário, Minas Gerais, São Paulo e Usina - Março 2025



	17/03/2025 (Segunda-feira)	18/03/2025 (Terça-feira)	19/03/2025 (Quarta-feira)	20/03/2025 (Quinta-feira)	21/03/2025 (Sexta-feira)
DESJEJUM (08h)	Leite com Cacau Biscoito Rosquinha de coco	Suco de abacaxi Pão de forma com Requeijão de Inhame	Mingau de cacau	Leite com Cacau Pão de forma com manteiga	Vitamina de banana Maçã
REFEIÇÃO (11h)	Arroz com cenoura, Feijão Ovos cozidos com azeite e salsa Salada de acelga com tomate Laranja	Macarrão ao sugo Carne em cubos Salada de beterraba ralada Melão	Arroz, Feijão Carne moída chuchu e cenoura Salada de pepino Banana	Arroz, feijão preto Pernil a vinagrete quente Virado de couve Laranja	*Macarrão ao alho e óleo Frango ao molho Salada de alface Maçã
LANCHE (13h30)	Leite com Cacau Pão de hot dog com Margarina	Vitamina de mamão com banana Maçã	Café com leite Pão de forma integral com manteiga	logurte de Morango Banana	Leite com Cacau Biscoito maisena
JANTAR (16h)	Macarrão ao sugo Frango desfiado com milho Salada de feijão branco com cenoura Melancia	Arroz, feijão preto Pernil com cebola e tomate Farofa Melão	Risoto de frango com cenoura e abobrinha Salada de acelga Melancia	*Macarrão ao alho de óleo Carne moída ao molho Salada de cenoura ralada Maçã	Arroz, Feijão Carne em cubos com mandioca Salada de pepino Banana
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	DOCE DE BANANA SEM AÇÚCAR	AMEIXA	BANANA	GOIABA
Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.					
Cardápio adaptado para atendimento adequado às turmas de período parcial e integral.					
*UME Mário servir sempre macarrão ao sugo					

Composição nutricional (Média semanal)					
Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Pré Escola	4 e 5 anos	1190,27	187	54	27
Fundamental	6 a 10 anos	1265,6	201	56	28
	11 a 14 anos	1304	212	56	29

Suzana Rutá Vieira da Silva
CRN-3 21934
Nutricionista RT - SAE

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

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

Cardápio Escolas Mistas - UMEs Amapá, Goiás, Mário, Minas Gerais, São Paulo e Usina - Março 2025



	24/03/2025 (Segunda-feira)	25/03/2025 (Terça-feira)	26/03/2025 (Quarta-feira)	27/03/2025 (Quinta-feira)	28/03/2025 (sexta-feira)
DESJEJUM (08h)	Vitamina de banana Maçã	Suco de goiaba Pão hot dog com requeijão	Vitamina de abacate Banana	Café com leite Pão de forma com manteiga	*Suco Individual de uva *Bolo com cobertura de brigadeiro
REFEIÇÃO (11h)	Macarrão ao sugo Frango ao molho Salada de acelga com tomate Melão	Arroz, Feijão Carne moída Salada de repolho Melancia	Arroz, Feijão preto Pernil com cebola e tomate Virado de acelga Banana	*Macarrão ao alho e óleo Carne em cubos Salada de pepino Melão	Arroz com cenoura, Feijão Isca de frango acebolada Creme de milho Laranja
LANCHE (13h30)	Suco de uva Biscoito Cream craker	Mingau de maisena	Leite com cacau Pão de forma com manteiga	Vitamina de banana Maçã	*Suco Individual de uva *Bolo com cobertura de brigadeiro
JANTAR (16h)	Arroz, Feijão Ovos mexidos Batata e cenoura sauté Laranja	Macarrão ao alho e óleo com brócolis Frango com abóbora Salada de soja a vinagrete Maçã	Risoto de frango com abobrinha, milho, cenoura e salsa Salada de escarola com tomate Melancia	Arroz, Feijão Moqueca de peixe (pimentão, cebola, coentro, tomate) Alface com tomate Laranja	Arroz com cenoura Pernil com mandioca Salada de repolho Maçã
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	DOCE DE BANANA SEM AÇÚCAR	BANANA	GOIABA	MEXERICA

*Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.

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

*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 sem recheio com cobertura caseira de brigadeiro** e deve ser produzido um bolo com cobertura para o "Parabéns".

*UME Mário servir sempre macarrão ao sugo

Composição nutricional (Média semanal)					
Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Pré Escola	4 e 5 anos	1118	108	34	22
Fundamental	6 a 10 anos	1205	118	37	24
	11 a 14 anos	1215	122	38	25

Suzana Rutá Vieira da Silva
CRN-3 21934
Nutricionista RT - SAE

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

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