



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

	05/05 (Segunda-feira)	06/05 (Terça-feira)	07/05 (Quarta-feira)	08/05 (Quinta-feira)	09/05 (Sexta-feira)
DESJEJUM (08h)	Leite com cacau Pão de forma integral com margarina	Leite com cacau Biscoito rosquinha coco	Vitamina de abacate Maçã	Leite com cacau Pão de forma integral com manteiga	Vitamina de abacate Banana
REFEIÇÃO (11h)	Arroz, feijão Ovos cozidos com azeite e salsa Batata sauté Laranja	Arroz, feijão Carne em cubos com batata doce Salada de cenoura Melão	Risoto de frango com abobrinha e cenoura Salada de repolho com tomate Banana	Arroz, feijão Moqueca de peixe (pimentão, cebola, coentro, tomate) Salada de batata Laranja	Macarrão alho e óleo Carne moída ao molho Salada de acelga com cenoura Melancia
LANCHE (13h30)	Mingau de maisena	Vitamina de banana Pão de forma com manteiga	Suco de melancia Biscoito Cream Craker	Suco de abacaxi Maçã	Café com leite Pão hot dog com requeijão
JANTAR (16h)	Macarrão ao sugo Frango desfiado com cenoura Salada de soja com tomate Melancia	Arroz com cenoura Pernil com mandioca Salada de beterraba cozida Laranja	Arroz, feijão Carne moída com berinjela Salada de alface Maçã	Sopa de legumes com carne (batata, abóbora, chuchu, macarrão de sopa) Banana	Arroz, feijão Frango com abobrinha Salada de repolho Melão
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	DOCE DE BANANA (sem açúcar)	MEXERICA	PERA	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	1120	174	51	28
Fundamental	6 a 10 anos	1250	188	50	30

Suzana Rutá Vieira da Silva

CRN-3 21934
Nutricionista RT - SAE

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, Mário, Minas Gerais, São Paulo e Usina - MAIO 2025

	12/05 (Segunda-feira)	13/05 (Terça-feira)	14/05 (Quarta-feira)	15/05 (Quinta-feira)	16/05 (Sexta-feira)
DESJEJUM (08h)	Café com leite Pão de forma integral com requeijão	Mingau de cacau	Leite com cacau Biscoito cream cracker	iogurte de morango Maçã	Leite com cacau Pão hot dog com requeijão de inhame
REFEIÇÃO (11h)	Macarrão ao alho e óleo Frango desfiado com cenoura Salada de acelga Melão	Arroz, feijão Carne em cubos com abóbora Salada de repolho misto (verde e roxo) Maçã	Macarrão ao sugo Carne moída com cenoura e milho Salada de alface Banana	Arroz, Feijão Isca de frango acebolada Creme de milho Melancia	Arroz, feijão preto Pernil com mandioca Farofa com couve Laranja
LANCHE (13h30)	Leite com cacau Biscoito rosquinha de coco	Suco de manga Pão hot dog com manteiga	Vitamina de abacate Maçã	Leite com cacau Pão de forma integral com margarina	Suco de Maracujá Cuscuz com frango
JANTAR (16h)	Arroz com cenoura, feijão Ovo cozido com azeite e salsa Salada de batata Laranja	Risoto de frango com ervilha, cenoura e salsa Salada de grão de bico com tomate e salsa Melancia	Arroz, feijão Frango com abobrinha Salada de escarola com tomate Laranja	Sopa de feijão com carne (cenoura, batata, chuchu) Banana	Arroz com Brócolis Frango com batata Salada de beterraba ralada Maçã
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	DOCE DE BANANA (sem açúcar)	BANANA	MEXERICA	Suco individual (Agricultura familiar)

*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

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

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, Mário, Minas Gerais, São Paulo e Usina - MAIO 2025

	19/05 (Segunda-feira)	20/05 (Terça-feira)	21/05 (Quarta-feira)	22/05 (Quinta-feira)	23/05 (Sexta-feira)
DESJEJUM (08h)	Leite com cacau Biscoito maisena	Suco de uva Pão de forma integral com margarina	Vitamina de abacate Banana	Suco de goiaba Cuscuz com frango / Pipoca	Leite com cacau Pão hot dog com requeijão
REFEIÇÃO (11h)	Arroz com cenoura, feijão Ovos mexidos Salada de batata Laranja	Arroz, feijão preto Pernil ao vinagrete Virado de acelga Maçã	Risoto de frango com ervilha, cenoura e salsa Salada de escarola com tomate Melão	Macarrão ao sugo Carne moída com milho Salada de pepino e tomate Banana	Arroz, feijão Frango com abóbora Salada de repolho Melancia
LANCHE (13h30)	Café com leite Pão de forma com manteiga	Vitamina de banana Maçã	Mingau de aveia	Suco individual (Agricultura Familiar) Pipoca / Biscoito rosquinha de coco	Leite com cacau Pão hot dog com requeijão
JANTAR (16h)	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de feijão branco com cenoura ralada Melão	Arroz Frango com cenoura Salada de repolho misto (verde e roxo) Melancia	Arroz, Feijão Peixe ao molho Farofa com couve Banana	Arroz, feijão Frango com mandioca Salada de alface Laranja	Sopa de Legumes com carne (abóbora, batata, chuchu, macarrão para sopa) Maçã
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	DOCE DE BANANA (sem açúcar)	CARAMBOLA	BANANA	MEXERICA
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	187	54	27
Fundamental	6 a 10 anos	1265	201	56	28

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

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, Mário, Minas Gerais, São Paulo e Usina - MAIO 2025

	26/05 (Segunda-feira)	27/05 (Terça-feira)	28/05 (Quarta-feira)	29/05 (Quinta-feira)	30/05 (Sexta-feira)
DESJEJUM (08h)	Café com leite Biscoito rosquinha de coco	Leite com cacau Pão hot dog com pasta de grão de bico	Vitamina de banana e mamão Banana	Mingau de cacau	*Bolo Suco individual (Agricultura Familiar)
REFEIÇÃO (11h)	Macarrão ao sugo Frango desfiado com abobrinha Salada feijão fradinho e beterraba ralada Melancia	Arroz, feijão Carne em cubos com batata doce Salada de acelga com cenoura Melão	Risoto de Frango com ervilha, cenoura e salsa Salada de alface Maçã	Arroz, feijão Preto Pernil com mandioca Salada de alface Banana	Arroz, feijão Frango acebolado Salada de repolho com beterraba Melancia
LANCHE (13h30)	Leite com cacau Pão de forma com margarina	Suco de maracujá Cuscuz com frango	Leite com cacau Biscoito Rosquinha de coco	logurte de morango Maçã	*Bolo Suco individual (Agricultura Familiar)
JANTAR (16h)	Arroz, feijão Ovos mexidos com salsa Batata e cenoura sauté Laranja	Sopa de feijão com carne (cenoura, batata, chuchu) Maçã	Arroz, feijão Carne moída com cenoura e chuchu Salada de pepino com tomate Banana	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de repolho misto (verde e roxo) Mexerica	Arroz Carne em cubos com mandioca Salada de tomate Melão
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	DOCE DE BANANA (sem açúcar)	KIWI	GOIABA	PERA

*Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.

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

***UME Mário servir sempre macarrão ao sugo**

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	1202	191	57	29
Fundamental	6 a 10 anos	1298	202	58	31

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

Dayanne dos Santos Ribeiro
CRN-3 38266
Nutricionista SAE

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