



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

	30/06 (Segunda-feira)	01/07 (Terça-feira)	02/07 (Quarta-feira)	03/07 (Quinta-feira)	04/07 (Sexta-feira)
DESJEJUM (08h)	Café com leite Pão de forma integral com margarina	Mingau de aveia	Leite com cacau Biscoito cream cracker	logurte de Morango Maçã	Leite com cacau Pão hot dog com manteiga
REFEIÇÃO (11h)	Macarrão ao alho e óleo Frango com abóbora Salada de beterraba ralada Melão	Arroz, Feijão Carne moída com chuchu Salada de repolho com tomate Laranja	Macarrão ao sugo Carne em cubos com cenoura Salada de alface Melancia	Arroz, Feijão Pernil ao vinagrete quente Farofa com couve Banana	Arroz, Feijão Frango com batata Salada de repolho misto Laranja
LANCHE (13h30)	Leite com cacau Biscoito maisena	Suco de goiaba Pão hot dog com requeijão	Vitamina de abacate Banana	Leite com cacau Pão de forma com requeijão de inhame	Suco de abacaxi Cuscuz com frango
JANTAR (16h)	Arroz cenoura, Feijão Ovos cozidos com azeite e salsa Salada de tomate Laranja	Arroz com milho Peixe com batata Salada de grão de bico com cenoura Melancia	Arroz, Feijão Frango com batata doce Salada de escarola Banana	Sopa de carne em cubos com legumes (batata, cenoura, abobrinha, macarrão para sopa) Melão	Macarrão ao sugo Carne moída com abobrinha Salada de pepino com tomate Maçã
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	Doce de banana (sem açúcar)	MEXERICA	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 Parcial	4 e 5 anos	538	77	23	21
Pré Integral	4 e 5 anos	1.068	148	47	32
Fund. 1 - Parcial	6 a 10 anos	711	87	25	29
Fund. 1 - Integral	6 a 10 anos	1.224	174	51	36
Fund. 2 - Parcial	11 a 14 anos	830	101	33	33
Fund. 2 - Integral	11 a 14 anos	1.091	196	51	34

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, Minas Gerais, São Paulo, Mário Moreira e Usina - JULHO 2025

	07/07 (Segunda-feira)	08/07 (Terça-feira)	09/07 (Quarta-feira)	10/07 a 18/07
DESJEJUM (08h)	Suco de goiaba Biscoito rosquinha de coco	Leite com cacau Pão de forma integral com requeijão	FERIADO (Revolução Constitucionalista)	RECESSO ESCOLAR
REFEIÇÃO (11h)	Arroz, Feijão Ovos mexidos com cenoura Salada de batata Laranja	Macarrão ao alho e óleo Carne moída com abobrinha Salada de pepino com tomate Maçã		
LANCHE (13h30)	Leite com cacau Pão de forma com margarina	Vitamina de banana Biscoito maisena		
JANTAR (16h)	Risoto de frango com ervilha, milho, cenoura e salsa Salada de repolho Melão	Arroz, Feijão Preto Pernil a vinagrete quente Farofa com cenoura Laranja		
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	Doce de banana (sem açúcar)		
*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 Parcial	4 e 5 anos	558	76	23	18
Pré Integral	4 e 5 anos	980	136	26	21
Fund. 1 - Parcial	6 a 10 anos	636	88	26	20
Fund. 1 - Integral	6 a 10 anos	1.029	147	33	25
Fund. 2 - Parcial	11 a 14 anos	816	106	35	28
Fund. 2 - Integral	11 a 14 anos	1.003	197	49	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, Minas Gerais, São Paulo, Mário Moreira e Usina - JULHO 2025

	21/07 (Segunda-feira)	22/07 (Terça-feira)	23/07 (Quarta-feira)	24/07 (Quinta-feira)	25/07 (Sexta-feira)	
DESJEJUM (08h)	RECESSO ESCOLAR		PLANEJAMENTO		Leite com Cacau Pão de forma integral com margarina	Suco de abacaxi Biscoito maisena
REFEIÇÃO (11h)					Arroz com cenoura, Feijão Ovos cozidos com azeite e salsa Batata e cenoura sauté Laranja	Arroz com salsa Carne em cubos ao molho Salada de soja com cenoura Melão
LANCHE (13h30)					Suco de uva Biscoito cream cracker	Leite com Cacau Pão hot dog com requeijão
JANTAR (16h)					Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de beterraba ralada Melão	Arroz, Feijão Frango com batata doce Salada de alface Melancia
LANCHE DA SAÍDA					CARAMBOLA	MEXERICA
*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 Parcial	4 e 5 anos	538	72	22	18
Pré Integral	4 e 5 anos	1.026	145	44	30
Fund. 1 - Parcial	6 a 10 anos	653	90	26	21
Fund. 1 - Integral	6 a 10 anos	1.147	161	47	35
Fund. 2 - Parcial	11 a 14 anos	785	104	31	25
Fund. 2 - Integral	11 a 14 anos	1.035	176	60	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



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

	28/07 (Segunda-feira)	29/07 (Terça-feira)	30/07 (Quarta-feira)	31/07 (Quinta-feira)	01/08 (Sexta-feira)
DESJEJUM (08h)	Leite com Cacau Pão de forma integral com requeijão	Suco de goiaba Cuscuz com frango	Leite com cacau Biscoito cream cracker	Suco de manga Pão de forma com pasta de grão de bico	*Suco Integral individual *Bolo com cobertura de brigadeiro
REFEIÇÃO (11h)	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de cenoura ralada Maçã	Arroz, Feijão Carne em cubos com mandioca Salada de feijão fradinho com tomate e salsa Melão	Macarrão ao alho e óleo Frango desfiado ao molho Salada de alface com tomate Melancia	Arroz, Feijão preto Pernil ao vinagrete quente Farofa com couve Banana	Arroz, Feijão Peixe com batata Salada de repolho misto Laranja
LANCHE (13h30)	Mingau de cacau	Café com leite Pão hot dog com margarina	Vitamina de mamão Maçã	logurte de Morango Biscoito rosquinha de coco	*Suco Integral individual *Bolo com cobertura de brigadeiro
JANTAR (16h)	Arroz com cenoura, Feijão Ovos mexidos com cebola e tomate Salada de beterraba cozida Laranja	Macarrão ao alho e óleo Frango com abobrinha Salada de acelga Melancia	Arroz, Feijão Carne em cubos com abóbora Salada de beterraba ralada Banana	Macarrão com cenoura Carne moída ao molho Salada de escarola Melão	Sopa de feijão com carne (abóbora, chuchu, batata) Maçã
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	Doce de banana (sem açúcar)	MEXERICA	BANANA	PERA

*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 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".

Composição nutricional (Média semanal)

Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Pré Parcial	4 e 5 anos	518	77	22	18
Pré Integral	4 e 5 anos	1.047	152	40	31
Fund. 1 - Parcial	6 a 10 anos	617	88	27	21
Fund. 1 - Integral	6 a 10 anos	1.161	170	46	33
Fund. 2 - Parcial	11 a 14 anos	847	116	33	32
Fund. 2 - Integral	11 a 14 anos	1.118	188	60	35

Suzana Rmá 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