



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

	04/08 (Segunda-feira)	05/08 (Terça-feira)	06/08 (Quarta-feira)	07/08 (Quinta-feira)	08/08 (Sexta-feira)
<b>DESJEJUM (08h)</b>	Vitamina de banana Biscoito Rosquinha de coco	Café com leite Leite com cacau Pão hot dog com margarina	Vitamina de banana e maçã Banana	Vitamina de abacate Maçã	Leite com cacau Pão hot dog com Requeijão
<b>REFEIÇÃO (11h)</b>	Arroz, feijão Ovos mexidos Salada de acelga com tomate Laranja	Arroz, feijão Carne moída Refogado de abobrinha e cenoura Melão	Macarrão ao alho e óleo Frango desfiado ao molho Salada de repolho roxo Maçã	Arroz, feijão Preto Pernil a vinagrete Virado de couve Laranja	Macarrão ao Sugo Carne moída com berinjela Salada de soja com tomate Melancia
<b>LANCHE (13h30)</b>	Leite com cacau Pão de forma com manteiga	Mingau de Cacau	Suco de goiaba Pão de forma com Requeijão	logurte de morango Biscoito Cream cracker	Suco de abacaxi Cuscuz de Frango
<b>JANTAR (16h)</b>	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de repolho com beterraba Melancia	Arroz com salsa Peixe com batata Salada de tomate Maçã	Arroz, feijão Carne em cubos com abóbora Salada de escarola com tomate Melão	Sopa de legumes com carne em cubos (mandioca, cenoura, abobrinha e macarrão de sopa) Banana	Arroz, feijão Frango com chuchu Salada de acelga Maçã
<b>LANCHE DA SAÍDA</b>	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.

Composição nutricional (Média semanal)					
Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Pré Parcial	4 e 5 anos	537	75	21	17
Pré Integral	4 e 5 anos	917	143	34	23
Fund. 1 - Parcial	6 a 10 anos	628	86	26	20
Fund. 1 - Integral	6 a 10 anos	1001	153	39	26
Fund. 2 - Parcial	11 a 14 anos	830	108	32	30
Fund. 2 - Integral	11 a 14 anos	1001	153	39	26

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 - AGOSTO 2025

	11/08 (Segunda-feira)	12/08 (Terça-feira)	13/08 (Quarta-feira)	14/08 (Quinta-feira)	15/08 (Sexta-feira)
<b>DESJEJUM (08h)</b>	Leite com cacau Pão de forma integral com requeijão	Suco de manga Pão hot dog com manteiga	Leite com cacau Biscoito Cream cracker	Mingau de Maisena	FERIADO MUNICIPAL
<b>REFEIÇÃO (11h)</b>	Macarrão ao alho e óleo Isca de frango ao molho Salada de beterraba Maçã	Arroz, feijão Carne em cubos com mandioca Salada de repolho Melão	Macarrão ao sugo Frango com chuchu Salada de alface Banana	Arroz, feijão Carne moída com batata Salada de escarola com tomate Melancia	
<b>LANCHE (13h30)</b>	Suco de Melancia Biscoito maisena	Vitamina de banana Maçã	Café com leite Pão hot dog com manteiga	Leite com cacau Pão de forma integral com requeijão	
<b>JANTAR (16h)</b>	Arroz, feijão Ovos cozidos com azeite e salsa Batata e cenoura sauté Laranja	Macarrão ao sugo Carne moída com cenoura Feijão fradinho à vinagrete Melancia	Arroz, feijão Carne em cubos com abóbora Salada de pepino com tomate Laranja	Sopa de feijão com legumes e frango (batata, cenoura, abobrinha e macarrão de sopa) Maçã	
<b>LANCHE DA SAÍDA</b>	MAÇÃ	Doce de banana (sem açúcar)	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	521	84	14	11
Pré Integral	4 e 5 anos	850	100	15	10
Fund. 1 - Parcial	6 a 10 anos	572	86	20	16
Fund. 1 - Integral	6 a 10 anos	900	105	18	12
Fund. 2 - Parcial	11 a 14 anos	716	88	24	20
Fund. 2 - Integral	11 a 14 anos	900	105	18	12

*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 - AGOSTO 2025

	18/08 (Segunda-feira)	19/08 (Terça-feira)	20/08 (Quarta-feira)	21/08 (Quinta-feira)	22/08 (Sexta-feira)
<b>DESJEJUM (08h)</b>	Café com leite Biscoito Rosquinha de coco	Suco de abacaxi Pão de hot dog com requeijão	Vitamina de acabate Banana	logurte de morango Pão de forma integral com manteiga	Suco de manga Cuscuz de frango
<b>REFEIÇÃO (11h)</b>	Arroz, feijão Omelete com tomate e cebola Salada de escarola c/cenoura Laranja	Arroz, feijão Carne em cubos Salada de alface e beterraba ralada Maçã	Arroz com brócolis Peixe ao molho Salada de batata Melão	Arroz, feijão Carne moída com cenoura Salada de acelga Melancia	Macarrão ao alho e óleo Frango desfiado ao molho Salada de feijão branco com cenoura Maçã
<b>LANCHE (13h30)</b>	Vitamina de banana e mamão Pão de forma integral com margarina	Arroz doce com canela	Suco de manga Pão de forma com manteiga	Vitamina de abacate Maçã	Leite com cacau Biscoito Cream cracker
<b>JANTAR (16h)</b>	Macarrão ao sugo Carne moída com cenoura Salada de repolho Melancia	Arroz à grega (cenoura, ervilha e milho) Frango desfiado ao molho Salada de repolho Melão	Arroz, feijão Carne em cubos com abóbora Salada de escarola com tomate Maçã	Sopa de feijão com legumes e frango (batata, cenoura, chuchu e macarrão de sopa) Banana	Arroz, Feijão preto Pernil com cebola e pimentão Virado de Couve Laranja
<b>LANCHE DA SAÍDA</b>	MAÇÃ	Doce de banana (sem açúcar)	BANANA	KIWI	CARAMBOLA
*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	961	144	36	27
Fund. 1 - Parcial	6 a 10 anos	636	88	26	20
Fund. 1 - Integral	6 a 10 anos	1019	151	38	29
Fund. 2 - Parcial	11 a 14 anos	816	106	35	28
Fund. 2 - Integral	11 a 14 anos	1019	151	38	29

*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 - AGOSTO 2025

	25/08 (Segunda-feira)	26/08 (Terça-feira)	27/08 (Quarta-feira)	28/08 (Quinta-feira)	29/08 (Sexta-feira)
<b>DESJEJUM (08h)</b>	Leite com cacau Pão de forma com Manteiga	Suco de Manga Cuscuz com frango	Vitamina de banana com mamão Banana	Leite com cacau Pão de forma integral com manteiga	<b>*Suco individual de uva</b> <b>*Bolo com cobertura de brigadeiro</b>
<b>REFEIÇÃO (11h)</b>	Risoto de frango (com milho, cenoura e salsa) Salada de tomate Melancia	Arroz, Feijão Carne moída Salada de repolho roxo Melão	Macarrão ao sugo Frango com abobrinha Salada de alface Maçã	Arroz, Feijão preto Pernil ao vinagrete Virado de Couve Laranja	Macarrão ao alho e óleo Carne moída c/cenoura Salada de beterraba ralada Maçã
<b>LANCHE (13h30)</b>	Vitamina de banana Maçã	Leite com cacau Biscoito Rosquinha de coco	Suco de melancia Pão de hot dog com requeijão	Mingau de aveia	<b>*Suco individual de uva</b> <b>*Bolo com cobertura de brigadeiro</b>
<b>JANTAR (16h)</b>	Arroz com cenoura, feijão Ovos mexidos Salada de batata Laranja	Macarrão ao alho e óleo Carne desfiada ao molho Salada de grão de bico e tomate Maçã	Arroz, feijão Peixe com batata Salada de cenoura ralada Laranja	Sopa de legumes com frango (batata, cenoura, chuchu e macarrão de sopa) Banana	Arroz, feijão Carne em cubos com mandioca Salada de acelga com tomate Melão
<b>LANCHE DA SAÍDA</b>	MAÇÃ	Doce de banana (sem açúcar)	BANANA	KIWI	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".

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	537	75	21	17
Pré Integral	4 e 5 anos	965	146	35	27
Fund. 1 - Parcial	6 a 10 anos	628	86	26	20
Fund. 1 - Integral	6 a 10 anos	1041	153	38	31
Fund. 2 - Parcial	11 a 14 anos	830	108	32	30
Fund. 2 - Integral	11 a 14 anos	1041	153	38	31

Suzana Ruth 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