



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

	06/10 (Segunda-feira)	07/10 (Terça-feira)	08/10 (Quarta-feira)	09/10 (Quinta-feira)	10/10 (Sexta-feira)
DESJEJUM (08h)	Leite com cacau Biscoito Cream cracker	Café com leite Pão hot dog com margarina	Mingau de cacau	Suco de manga Cuscuz de frango	Suco de maracujá Bolo de cacau simples/ Pipoca salgada
REFEIÇÃO (11h)	Arroz, feijão Ovos cozidos com azeite e salsa Salada de batata com cenoura Laranja	Arroz, feijão Carne em cubos com mandioca Salada de repolho Melão	Macarrão ao alho e óleo Frango ao molho Salada de alface com tomate Melancia	Arroz, feijão Preto Pernil a vinagrete Virado de couve Brigadeiro de colher	Integral: Arroz, feijão, Estrogonofe de frango, Batata sauté, Maçã
					Parcial: Pão de hot dog com salsicha ao molho e batata palha, Suco de laranja individual (agricultura familiar)
LANCHE (13h30)	Leite com cacau Pão de forma integral com requeijão	Suco de melancia Cuscuz de frango	Vitamina de abacate Biscoito rosquinha de coco	Vitamina de mamão com maçã Maçã	Suco de maracujá Bolo de cacau simples/ Pipoca salgada
JANTAR (16h)	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho com abobrinha Salada de feijão fradinho com tomate Melancia	Sopa de feijão com frango (batata, abóbora, chuchu, macarrão para sopa) Maçã	Arroz, feijão Carne em cubos com abóbora Salada de acelga com beterraba Laranja	Arroz, feijão Estrogonofe de frango Batata sauté Brigadeiro de colher	Pão de hot dog com salsicha ao molho e batata palha Suco de laranja individual (agricultura familiar)
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	Doce de banana (sem açúcar)	BANANA	PERA	PIPOCA DOCE

*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. O. Neves
CRN-3 35646
Nutricionista SAE



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

	13/10 (Segunda-feira)	14/10 (Terça-feira)	15/10 (Quarta-feira)	16/10 (Quinta-feira)	17/10 (Sexta-feira)
DESJEJUM (08h)	Leite com cacau Pão de forma integral com requeijão	SEMANA DA EDUCAÇÃO			
REFEIÇÃO (11h)	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de feijão branco a vinagrete Melancia				
LANCHE (13h30)	Vitamina de banana Biscoito maisena				
JANTAR (16h)	Arroz, feijão Ovos mexidos Salada de acelga com tomate Laranja				
LANCHE DA SAÍDA	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	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 – OUTUBRO 2025

	20/10 (Segunda-feira)	21/10 (Terça-feira)	22/10 (Quarta-feira)	23/10 (Quinta-feira)	24/10 (Sexta-feira)
DESJEJUM (08h)	Leite com cacau Biscoito maisena	Leite com cacau Pão de hot dog com requeijão	Vitamina de abacate Banana	Leite com cacau Pão de forma com manteiga	Vitamina de banana Maçã
REFEIÇÃO (11h)	Arroz com cenoura, feijão Omelete com tomate e cebola Salada de batata Laranja	Arroz, feijão Carne moída com cenoura Salada de repolho roxo Melão	Macarrão ao sugo Frango com abobrinha Salada de alface Maçã	Arroz, feijão Carne em cubos com mandioca Salada de tomate Melancia	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de soja com couve flor e cenoura Maçã
LANCHE (13h30)	Café com leite Pão de forma com manteiga	Mingau de cacau	Suco de abacaxi Pão de forma integral com margarina	logurte de morango Maçã	Leite com cacau Biscoito Rosquinha de coco
JANTAR (16h)	Macarrão ao sugo Frango desfiado com cenoura Salada de repolho Melancia	Sopa de legumes com carne (mandioca, cenoura, chuchu, macarrão para a sopa) Maçã	Arroz, feijão Peixe com batata Salada de acelga com tomate Melão	Risoto de frango (com milho, cenoura e salsa) Salada de beterraba cozida Banana	Arroz, feijão preto Pernil com cebola e pimentão Virado de couve Laranja
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	Doce de banana (sem açúcar)	BANANA	GOIABA	Suco da Ag. Familiar
*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 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



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

	27/10 (Segunda-feira)	28/10 (Terça-feira)	29/10 (Quarta-feira)	30/10 (Quinta-feira)	31/10 (Sexta-feira)
DESJEJUM (08h)	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	Leite com cacau Pão de forma com manteiga	logurte de morango Biscoito rosquinha de coco	Suco individual de uva *Bolo de cacau com cobertura de brigadeiro
REFEIÇÃO (11h)			Macarrão ao sugo Frango com abobrinha Salada de acelga Melancia	Arroz, feijão Peixe com batata Salada de alface Maçã	Arroz, feijão Carne em cubos com abóbora Salada de beterraba ralada Melão
LANCHE (13h30)			Mingau de maisena	Suco de manga Pão de forma integral com requeijão	Suco individual de uva *Bolo de cacau com cobertura de brigadeiro
JANTAR (16h)			Arroz, feijão Ovos cozidos com azeite e salsa Batata e cenoura sauté Laranja	Sopa de legumes com frango (mandioca, cenoura, chuchu e macarrão de sopa) Banana	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de repolho Maçã
LANCHE DA SAÍDA			Doce de banana (sem açúcar)	CARAMBOLA	GOIABA

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 Ruda 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