



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

	03/11 (segunda-feira)	04/11 (Terça-feira)	05/11 (Quarta-feira)	06/11 (Quinta-feira)	07/11 (Sexta-feira)
DESJEJUM (08h)	Leite com cacau Biscoito rosquinha de coco	Suco de goiaba Pão hot dog com margarina	Vitamina de abacate Banana	Café com leite Pão de forma integral com requeijão	Mingau de Cacau
REFEIÇÃO (11h)	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de beterraba ralada Maçã	Arroz, feijão Frango com batata doce Salada de pepino com cenoura Laranja	Macarrão ao sugo Carne em cubos com cenoura Salada de repolho roxo Melão	Arroz, feijão preto Pernil a vinagrete Farofa com couve Laranja	Arroz, feijão Carne moída com abobrinha Salada de alface Melancia
LANCHE (13h30)	Suco de manga Pão de forma com manteiga	Vitamina de banana Maçã	Leite com cacau Biscoito cream cracker	logurte de morango Pão hot dog com requeijão	Suco de abacaxi Cuscuz de frango
JANTAR (16h)	Arroz, feijão Ovos mexidos Salada de acelga com tomate Laranja	Arroz com salsa Peixe com batata Salada de soja e tomate Melancia	Arroz, feijão Frango com chuchu Salada de escarola com tomate Maçã	Macarrão ao sugo Carne em cubos com abóbora Salada de acelga Banana	Sopa de legumes com carne (mandioca, cenoura, abobrinha e macarrão para sopa) Melão
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	Doce de banana (sem açúcar)	BANANA	MEXERICA	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	698	106	26	19
Pré integral	4 e 5 anos	1026	145	44	30
Fund. 1 - Parcial	6 a 10 anos	727	110	29	19
Fund. 1 - Integral	6 a 10 anos	1147	161	47	35
Fund. 2 - Parcial	11 a 14 anos	804	118	38	20
Fund. 2 - Integral	11 a 14 anos	1098	154	47	35

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 - NOVEMBRO 2025**

	10/11 (Segunda-feira)	11/11 (Terça-feira)	12/11 (Quarta-feira)	13/11 (Quinta-feira)	14/11 (Sexta-feira)
DESJEJUM (08h)	Leite com cacau Biscoito maisena	Suco de uva Pão hot dog com manteiga	Vitamina de banana Maçã	Leite com cacau Pão de forma com requeijão	Suco de manga Banana
REFEIÇÃO (11h)	Arroz, feijão Omelete com tomate e cebola Salada de escarola com cenoura Laranja	Macarrão ao sugo Carne em cubos com abóbora Salada de beterraba ralada Melão	Risoto de frango com milho, cenoura e salsa Salada de repolho com tomate Melancia	Arroz, feijão Moqueca de peixe (pimentão, cebola, coentro, tomate) Batata sauté Maçã	Arroz, feijão Pernil com batata Salada de alface Banana
LANCHE (13h30)	Café com leite Pão de forma integral com margarina	Arroz doce com canela	Leite com cacau Biscoito rosquinha de coco	Suco de abacaxi Banana	Suco de goiaba Pão hot dog com requeijão
JANTAR (16h)	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de repolho com tomate Melancia	Arroz, feijão Frango com abobrinha Salada de pepino Maçã	Sopa de feijão com carne (batata, abóbora, chuchu e macarrão para sopa) Banana	Arroz, feijão Carne moída com berinjela Salada de repolho com cenoura Laranja	Macarrão ao sugo Carne em cubos com cenoura Salada de feijão branco a vinagrete Melão
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	756	124	27	17
Pré integral	4 e 5 anos	1124	148	45	32
Fund. 1 - Parcial	6 a 10 anos	795	126	30	19
Fund. 1 - Integral	6 a 10 anos	1165	164	49	37
Fund. 2 - Parcial	11 a 14 anos	884	137	37	21
Fund. 2 - Integral	11 a 14 anos	1113	162	51	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 - NOVEMBRO 2025					
	17/11 (Segunda-feira)	18/11 (Terça-feira)	19/11 (Quarta-feira)	20/11 (Quinta-feira)	21/11 (Sexta-feira)
DESJEJUM (08h)	Leite com cacau Pão hot dog com requeijão	Suco de goiaba Biscoito cream cracker	Leite com cacau Pão de forma integral com requeijão	Feriado (Dia da Consciência Negra)	Ponto Facultativo
REFEIÇÃO (11h)	Macarrão ao alho e óleo Frango desfiado ao molho com cenoura Salada de beterraba cozida Melancia	Arroz, feijão Carne em cubos com mandioca Salada de repolho misto (verde e roxo) Melão	Macarrão ao sugo Carne moída com abóbora Salada de grão de bico com tomate Maçã		
LANCHE (13h30)	Suco de abacaxi Biscoito rosquinha	Leite com cacau Pão de forma com margarina	Suco de uva Biscoito maisena		
JANTAR (16h)	Arroz com cenoura, feijão Ovos cozidos com azeite e salsa Salada de batata Laranja	Arroz a grega (cenoura, ervilha, milho e salsa), Carne moída Salada de acelga com tomate Melancia *UME Mário e Usina SARESP Hot dog com molho e batata palha/ Suco	Arroz, feijão preto Pernil ao vinagrete Farofa com couve Laranja		
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	Doce de banana (sem açúcar)	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	744	111	30	20
Pré integral	4 e 5 anos	1015	141	42	28
Fund. 1 - Parcial	6 a 10 anos	773	115	31	21
Fund. 1 - Integral	6 a 10 anos	1118	165	49	38
Fund. 2 - Parcial	11 a 14 anos	862	129	37	22
Fund. 2 - Integral	11 a 14 anos	617	86	27	19

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

Dayanne dos Santos Ribeiro
CRN-3 38266
Nutricionista SAE

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



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

	24/11 (Segunda-feira)	25/11 (Terça-feira)	26/11 (Quarta-feira)	27/11 (Quinta-feira)	28/11 (Sexta-feira)
DESJEJUM (08h)	Leite com cacau Pão de forma com margarina	Suco de uva Cuscuz de frango	Vitamina de banana Biscoito rosquinha de coco	logurte de morango Banana	*Suco de laranja (Agricultura Familiar) *Bolo com cobertura de brigadeiro
REFEIÇÃO (11h)	Arroz, feijão Ovos mexidos Batata e cenoura sauté Laranja	Macarrão ao sugo Carne em cubos com abóbora Salada de repolho com tomate Maçã	Risoto de frango (com milho, cenoura e salsa) Salada de alface Melancia	Arroz, feijão Carne moída com ervilha Salada de brócolis com cenoura Melão	Arroz, feijão Isca de frango acebolada Creme de milho Banana
LANCHE (13h30)	Café com leite Biscoito maisena	Vitamina de banana Maçã	Mingau de cacau	Leite com cacau Pão de forma com manteiga	*Suco de laranja (Agricultura Familiar) *Bolo com cobertura de brigadeiro
JANTAR (16h)	Arroz com salsa Frango com batata Salada de repolho com tomate Melão	Arroz, feijão Carne moída com cenoura Salada de acelga Laranja	Arroz, feijão Carne em cubos com mandioca Salada de alface Banana	Sopa de legumes com frango (mandioca, cenoura, abobrinha e macarrão para sopa) Melancia	Macarrão ao sugo Carne moída com abobrinha Salada de feijão fradinho com tomate Maçã
LANCHE DA SAÍDA	Suco de laranja (Agricultura Familiar)	Doce de banana (sem açúcar)	NECTARINA	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	750	120	25	16
Pré integral	4 e 5 anos	1030	146	45	31
Fund. 1 - Parcial	6 a 10 anos	791	122	28	18
Fund. 1 - Integral	6 a 10 anos	1149	163	48	36
Fund. 2 - Parcial	11 a 14 anos	880	133	35	20
Fund. 2 - Integral	11 a 14 anos	1113	162	51	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