

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

REFEIÇÃO (11h) Salada de beterraba ralada Melancia Maçã Melão Laranja Suco de manga Pão de forma com manteiga Arroz, feijão Arroz, feijão Ovos Mexidos Salada de repolho com tomate Salada de repolho com tomate Salada de acelga com tomate Salada de repolho com cenoura Salada de repolho roxo Farofa de couve Farofa de couve Farofa de couve Farofa de couve Salada de repolho roxo Farofa de couve Salada de repolho roxo Farofa de couve Salada de repolho roxo Farofa de couve Salada de couve Salada de couve Salada de repolho roxo Farofa de couve Salada de couve Salada de couve Salada de repolho roxo Farofa de couve Salada	CUBATAO	01/12 (Segunda-feira)	02/12 (Terça-feira)	03/12 (Quarta-feira)	04/12 (Quinta-feira)	05/12 (Sexta-feira)
Biscoito maisena Bolo Maçã Banana Pão hot dog com requeijão Macarrão ao alho e óleo Arroz, feijão Macarrão ao sugo Arroz, feijão Parcial manhã e integral: Carne moída ao molho Frango com batata doce REFEIÇÃO (11h) Salada de beterraba ralada Melancia Maçã Melão Laranja Farofa de couve LANCHE (13h30) Suco de manga Pão de forma com manteiga Arroz, feijão Mingau de cacau Biscoito Rosquinha de coco Arroz, feijão Arroz, feijão Melão Arroz, feijão Melão Laranja Arroz, feijão Brigadeiro de colher / Mesa de fru "Fundamental: Estrogonole de frango com bata palha Arroz, feijão Maçã Arroz, feijão Macarrão ao sugo Maçã Arroz, feijão Macarrão ao sugo Arroz, feijão Macarrão ao sugo Maçã Arroz, feijão Carne em cubos com abóbora Salada de acelga com tomate Salada de acelga com tomate Laranja Melão Laranja Banana Pão hot dog com requeijão Parcial manhã e integral: Arroz, feijão, legumes sauté (ceno vagem, chuchu, batata) Tendamental: Estrogonole de frango Maçã Arroz, feijão Macarrão ao sugo Arroz, feijão, legumes sauté (ceno vagem, chuchu, batata) Salada de soja Tendamental: Estrogonofe de frango Carne em cubos com abóbora Salada de soja Tendamental: Estrogonofe de frango com bata palha "Tendamental: Estrogonofe de frango com bata palha "Pré-Escola: Frango assado e Farofa [Prida Francês com can em moída	DESJEJUM (08h)	Café com leite	Suco de abacaxi	Vitamina de banana	Vitamina de abacate	Leite com cacau
Carne moida ao molho REFEIÇÃO (11h) Salada de beterraba ralada Melancia Melancia Suco de manga Paro de forma com manteiga Arroz, feijão Risoto de frango Risoto de frango Salada de acelga com tomate Salada de repolho com tomate Salada de acelga com tomate Laranja Carne em cubos com cenoura Pernil a vinagrete Pernil a vinagrete Arroz, feijão, legumes sauté (ceno vagem, chuchu, batata) Brigadeiro de colher / Mesa de fru ""Fudamental: Estrogonofe de frango com bata palha Laranja Leite com cacau Biscoito Rosquinha de coco Bolo Maçã Parcial tarde: Arroz, feijão, legumes sauté (ceno vagem, chuchu, batata) Brigadeiro de colher / Mesa de fru ""Fudamental: Estrogonofe de frango com bata palha Arroz, feijão Risoto de frango Arroz, feijão Risoto de frango Peixe com batata Carne em cubos com abóbora Salada de soja Parcial tarde: Arroz, feijão, legumes sauté (ceno vagem de fru "Pré-Escola: Frango assado e Farofa Parcial tarde: Arroz, feijão, legumes sauté (ceno vagem, chuchu, batata) Brigadeiro de colher / Mesa de fru "Fundamental: Estrogonofe de frango com bata palha "Pré-Escola: Frango assado e Farofa Laranja Banana Rigoto de de frango com bata palha Laranja Arroz, feijão, legumes sauté (ceno vagem, chuchu, batata) Brigadeiro de colher / Mesa de fru "Fundamental: Estrogonofe de frango com bata palha "Pré-Escola: Frango assado e Farofa Integral: (Pão Francês com carne moida (Pão Francês com carne moida		Biscoito maisena	Bolo	Maçã	Banana	Pão hot dog com requeijão
REFEIÇÃO (11h) Salada de beterraba ralada Melancia Mega Mingau de cacau Părota de couve Arroz, feijão Arroz, feijão Ovos Mexidos Salada de acelga com tomate Salada de repolho com tomate Salada de acelga com tomate Laranja Carne em cubos com cenoura Carne em cubos com cenoura Pernil a vinagrete Pernil a vinagrete Vagem, Chuchu, batata) Brigadeiro de colher / Mesa de fru "*Fundamental: Estrogonofe de frango com bata palha Laranja Leite com cacau Biscoito Rosquinha de coco Bolo Macarrão ao sugo Arroz, feijão Arroz, feijão (emo com bata abrigadeiro de colher / Mesa de fru "*Pré-Escola: Frango assado e Farofa logurte de morango Maçã Arroz, feijão Arroz, feijão Arroz, feijão Carne em cubos com abóbora Bolo Macarrão ao sugo Arroz, feijão, legumes sauté (ceno vagem, chuchu, batata) Brigadeiro de colher / Mesa de fru "*Pré-Escola: Frango assado e Farofa Carne em cubos com abóbora Salada de acelga com tomate Salada de acelga com cenoura Salada de soja **Pré-Escola: Frango assado e Farofa Laranja Melão Laranja Banana Pernil a vinagrete **Arrof, feija de couve **Arrof, feija de couve **Arrof, feija de couve **Arroz, feijão, legumes sauté (ceno vagem, chuchu, batata) Brigadeiro de colher / Mesa de fru **Pré-Escola: Frango assado e Farofa **Pré-Escola: Frango assado e Farofa Laranja **Pré-Escola: Frango assado e Farofa Brigadeiro de colher / Mesa de fru **Trundamental: Estrogonofe de frango com bata palha **Trundamental: Estrogonofe de frango com bata palha **Trundamental: Estrogonofe de frango com bata palha **Trundamental: Estrogonofe de colher / Mesa de fru **Trundamental: Estrogonofe de frango com bata palha **Trundamental: Estrogonofe de frango Salada de soja **Trundamental: Estrogonofe de frango *		Macarrão ao alho e óleo	Arroz, feijão	Macarrão ao sugo	Arroz, feijão	Parcial manhã e integral:
Salada de beterraba ralada Salada de pepino com cenoura Salada de repolho roxo Farofa de couve Farofa de couve Estrogonofe de frango com bata palha Melão Laranja Suco de manga Pão de forma com manteiga Arroz, feijão Arroz, feijão Ovos Mexidos Salada de repolho com tomate Salada de repolho roxo Farofa de couve Farofa de couve Farofa de couve Estrogonofe de frango com bata palha Pre-Escola: Frango assado e Farofa Biscoito Rosquinha de coco Bolo Maçã Arroz, feijão, legumes sauté (ceno vagem, chuchu, batata) Brigadeiro de colher / Mesa de fru Peixe com batata Carne em cubos com abóbora Salada de soja Farofa de couve Estrogonofe de frango com bata palha Parcial tarde: Arroz, feijão, legumes sauté (ceno vagem, chuchu, batata) Brigadeiro de colher / Mesa de fru Pri-Escola: Frango assado e Farofa Laranja Melão Laranja Banana Farofa de couve Salada de couve Saloda de couve Salada de couve Farofa de couve Bestrogonofe de frango com bata palha **Pré-Escola: Frango assado e Farofa Integral: (Pão Francês com carne moída		Carne moída ao molho	Frango com batata doce	Carne em cubos com cenoura	Pernil a vinagrete	Arroz, feijão, legumes sauté (cenoura, vagem, chuchu, batata) Brigadeiro de colher / Mesa de frutas
Suco de manga Pão de forma com manteiga Arroz, feijão Risoto de frango Arroz, feijão Ovos Mexidos Salada de acelga com tomate Laranja Suco de manga Mingau de cacau Biscoito Rosquinha de coco Bolo Macarrão ao sugo Arroz, feijão Arroz, feijão Arroz, feijão Arroz, feijão Carne em cubos com abóbora Salada de soja *** Fundamental: Estrogonofe de frango com bata palha *** Pré-Escola: Frango assado e Farofa	REFEIÇAO (11h)	Salada de beterraba ralada	Salada de pepino com cenoura	Salada de repolho roxo	Farofa de couve	Estrogonofe de frango com batata
Arroz, feijão Risoto de frango Arroz, feijão Macarrão ao sugo Macarrão ao sugo Macarrão ao sugo Arroz, feijão, legumes sauté (ceno vagem, chuchu, batata) JANTAR (16h) Salada de acelga com tomate Laranja Mingau de cacau Biscoito Rosquinha de coco Bolo Maçã Parcial tarde: Arroz, feijão, legumes sauté (ceno vagem, chuchu, batata) Brigadeiro de colher / Mesa de fru ** Fundamental: Estrogonofe de frango com bata palha ** Pré-Escola: Frango assado e Farofa Integral: (Pão Francês com carne moída		Melancia	Maçã	Melão	Laranja	
Arroz, feijão Risoto de frango Arroz, feijão Macarrão ao sugo Macarrão ao sugo Macarrão ao sugo Arroz, feijão, legumes sauté (ceno vagem, chuchu, batata) Brigadeiro de colher / Mesa de fru ** Fundamental:* Salada de acelga com tomate Salada de repolho com tomate Laranja Melão Laranja Banana (Pão Francês com carne moída	LANCHE (13h30)	Suco de manga	Mingau de cacau	Leite com cacau	Suco de abacaxi	logurte de morango
Arroz, feijão Risoto de frango Arroz, feijão Macarrão ao sugo Arroz, feijão, legumes sauté (ceno vagem, chuchu, batata) Brigadeiro de colher / Mesa de fru ** Fundamental: Estrogonofe de frango com batata Salada de acelga com tomate Salada de repolho com tomate Laranja Arroz, feijão, legumes sauté (ceno vagem, chuchu, batata) Brigadeiro de colher / Mesa de fru ** Fundamental: Estrogonofe de frango com batata Salada de acelga com cenoura Salada de soja ** Pré-Escola: Frango assado e Farofa Integral: (Pão Francês com carne moída		Pão de forma com manteiga		Biscoito Rosquinha de coco	Bolo	Maçã
ANTAR (16h) Ovos Mexidos Salada de acelga com tomate Laranja Ovos Mexidos Cenoura, milho e salsa Peixe com batata Peixe com batata Carne em cubos com abóbora Salada de acelga com cenoura Salada de soja ** Pré-Escola: Frango assado e Farofa Integral: (Pão Francês com carne moída		Arroz, feijão	Risoto de frango	Arroz, feijão	Macarrão ao sugo	Arroz, feijão, legumes sauté (cenoura,
Salada de acelga com tomate Salada de repolho com tomate Salada de acelga com cenoura Salada de soja Frango assado e Farofa Integral: Laranja Melão Laranja Banana (Pão Francês com carne moída	JANTAR (16h)	Ovos Mexidos	cenoura, milho e salsa	Peixe com batata	Carne em cubos com abóbora	Estrogonofe de frango com batata
Laranja Melão Laranja Banana (Pão Francês com carne moída		Salada de acelga com tomate	Salada de repolho com tomate	Salada de acelga com cenoura	Salada de soja	
		Laranja	Melão	Laranja	Banana	(Pão Francês com carne moída)
LANCHE DA SAÍDA MAÇÃ Doce de banana (sem açúcar) AMEIXA BANANA NECTARINA	LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	Doce de banana (sem açúcar)	AMEIXA	BANANA	NECTARINA

Mesa de frutas decorativas (para todos): melancia, melão, abacaxi, uvas Thompson e Crimson, maçã, laranja, banana.

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	1068	148	47	32	
Fund. 1 - Parcial	6 a 10 anos	628	86	26	20	
Fund. 1 - Integral	6 a 10 anos	1224	174	51	36	
Fund. 2 - Parcial	11 a 14 anos	830	108	32	30	
Fund. 2 - Integral	11 a 14 anos	768	117	30	20	



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

	08/12 (Segunda-feira)	09/12 (Terça-feira)	10/12 (Quarta-feira)	11/12 (Quinta-feira)	12/12 (Sexta-feira)	
DESJEJUM (08h)	Leite com cacau	Leite com cacau	Mingau de maisena	logurte de morango	Suco de uva	
	Pão de forma com manteiga	Biscoito cream cracker		Banana	Pão de forma integral com requeijão	
	Arroz, feijão	Arroz, feijão	Macarrão ao sugo	Arroz, feijão	Macarrão ao alho e óleo	
REFEIÇÃO (11h) Ovos cozidos Carne em cubos com abóbora Frango acebolado Moqueca de peixe (pimentão, cebola, coentro, tomate) Carne moío						
	Batata e cenoura sauté	Salada de beterraba ralada	Salada de acelga com tomate	Salada de batata	Salada de repolho	
	Laranja	Melão	Maçã	Melancia	Banana	
LANCHE (13h30)	Vitamina de banana e maçã	Café com leite	Vitamina de abacate	Suco de manga	Leite com cacau	
	Maçã	Pão de forma integral com requeijão	Banana	Pão hot dog com margarina	Biscoito maisena	
	Macarrão ao alho e óleo	Risoto de frango	Sopa de feijão com carne	Macarrão ao alho e óleo	Arroz, feijão	
Carne moída ao molho com abobrinha (com milho, cenoura e salsa) (batata, abóbora e chuchu) Frango com abobrinha Carne em cubos ao						
JANTAR (16h)	Salada de repolho	Salada de feijão branco a vinagrete		Salada de tomate e pepino	Salada de alface	
	Melão	Melancia	Banana	Maçã	Laranja	
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	Doce de banana (sem açúcar)	PÊSSEGO	BANANA	PERA	
*Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos. Cardápio adantado para atendimento adequado às turmas de período parcial e integral						

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	568	85	14	13	
Pré Integral	4 e 5 anos	680	100	25	20	
Fund. 1 - Parcial	6 a 10 anos	593	86	20	18	
Fund. 1 - Integral	6 a 10 anos	790	112	32	24	
Fund. 2 - Parcial	11 a 14 anos	816	88	24	22	
Fund. 2 - Integral	11 a 14 anos	799	117	30	20	



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

	15/12 (Segunda-feira)	16/12 (Terça-feira)	17/12 (Quarta-feira)	18/12 (Quinta-feira)	19/12 (Sexta-feira)	
DESJEJUM (08h)	Vitamina de banana	Suco de abacaxi	Vitamina de abacate	Café com leite	Leite com cacau	
	Maçã	Pão de forma integral com margarina	Banana	Pão de forma com manteiga	Biscoito cream cracker	
	Macarrão ao sugo	Arroz, feijão	Macarrão ao sugo	Arroz, feijão preto	Arroz, feijão	
Carne moída com abobrinha Carne moída com cenoura Frango com abobrinha Pernil ao vinagrete Carne em cubos co						
	Salada de beterraba cozida	Salada de repolho	Salada de alface	Farofa de couve	Salada de beterraba ralada	
	Melancia	Melão	Maçã	Laranja	Melancia	
LANCHE (13h30)	Leite com cacau	Vitamina de banana	Leite com cacau		Suco de macacujá	
	Pão de forma com manteiga	Maçã	Pão hot dog com requeijão	Mingau de maisena	Bicoito Rosquinha de coco	
	Arroz, feijão	Macarrão ao alho e óleo	Arroz, feijão	Risoto de frango	Arroz Branco	
Ovos mexidos Frango ao molho Carne em cubos (com milho, cenoura e salsa) Carne moída						
JANTAR (16h)	Salada de acelga com cenoura	Salada de cenoura ralada	Salada de batata	Salada de tomate	Salada de feijão fradinho com cenoura	
	Laranja	Maçã	Melão	Banana	Laranja	
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	Doce de banana (sem açúcar)	BANANA	MAÇÃ	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	ldade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)		
Pré Parcial	4 e 5 anos	558	76	23	18		
Pré Integral	4 e 5 anos	1026	145	44	30		
Fund. 1 - Parcial	6 a 10 anos	636	88	26	20		
Fund. 1 - Integral	6 a 10 anos	1147	161	47	35		
Fund. 2 - Parcial	11 a 14 anos	816	106	35	28		
Fund. 2 - Integral	11 a 14 anos	1117	166	54	33		