



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

	01/12 (Segunda-feira)	02/12 (Terça-feira)	03/12 (Quarta-feira)	04/12 (Quinta-feira)	05/12 (Sexta-feira)
DESJEJUM (08h)	Café com leite Biscoito maisena	Suco de abacaxi Bolo	Vitamina de banana Maçã	Vitamina de abacate Banana	Leite com cacau Pão hot dog com requeijão
REFEIÇÃO (11h)	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de beterraba ralada Melancia	Arroz, feijão Frango com batata doce Salada de pepino com cenoura Maçã	Macarrão ao sugo Carne em cubos com cenoura Salada de repolho roxo Melão	Arroz, feijão Pernil a vinagrete Farofa de couve Laranja	<u>Parcial manhã e integral:</u> Arroz, feijão, legumes sauté (cenoura, vagem, chuchu, batata) Brigadeiro de colher / Mesa de frutas <u>** Fundamental:</u> Estrogonofe de frango com batata palha <u>** Pré-Escola:</u> Frango assado e Farofa
LANCHE (13h30)	Suco de manga Pão de forma com manteiga	Mingau de cacau	Leite com cacau Biscoito Rosquinha de coco	Suco de abacaxi Bolo	iogurte de morango Maçã
JANTAR (16h)	Arroz, feijão Ovos Mexidos Salada de acelga com tomate Laranja	Risoto de frango cenoura, milho e salsa Salada de repolho com tomate Melão	Arroz, feijão Peixe com batata Salada de acelga com cenoura Laranja	Macarrão ao sugo Carne em cubos com abóbora Salada de soja Banana	<u>Parcial tarde:</u> Arroz, feijão, legumes sauté (cenoura, vagem, chuchu, batata) Brigadeiro de colher / Mesa de frutas <u>** Fundamental:</u> Estrogonofe de frango com batata palha <u>** Pré-Escola:</u> Frango assado e Farofa <u>Integral:</u> (Pão Francês com carne moída) Suco de maracujá
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	Doce de banana (sem açúcar)	AMEIXA	BANANA	NECTARINA
*Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.					
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

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

Dayanne dos Santos Ribeiro
CRN-3 38266
Nutricionista SAE

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



**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 Pão de forma com manteiga	Leite com cacau Biscoito cream cracker	Mingau de maisena	logurte de morango Banana	Suco de uva Pão de forma integral com requeijão
REFEIÇÃO (11h)	Arroz, feijão Ovos cozidos Batata e cenoura sauté Laranja	Arroz, feijão Carne em cubos com abóbora Salada de beterraba ralada Melão	Macarrão ao sugo Frango acebolado Salada de acelga com tomate Maçã	Arroz, feijão Moqueca de peixe (pimentão, cebola, coentro, tomate) Salada de batata Melancia	Macarrão ao alho e óleo Carne moída com berinjela Salada de repolho Banana
LANCHE (13h30)	Vitamina de banana e maçã Maçã	Café com leite Pão de forma integral com requeijão	Vitamina de abacate Banana	Suco de manga Pão hot dog com margarina	Leite com cacau Biscoito maisena
JANTAR (16h)	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho com abobrinha Salada de repolho Melão	Risoto de frango (com milho, cenoura e salsa) Salada de feijão branco a vinagrete Melancia	Sopa de feijão com carne (batata, abóbora e chuchu) Banana	Macarrão ao alho e óleo Frango com abobrinha Salada de tomate e pepino Maçã	Arroz, feijão Carne em cubos ao molho Salada de alface Laranja
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	Doce de banana (sem açúcar)	PÊSSEGO	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	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

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

Dayanne dos Santos Ribeiro
CRN-3 38266
Nutricionista SAE

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



**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 Maçã	Suco de abacaxi Pão de forma integral com margarina	Vitamina de abacate Banana	Café com leite Pão de forma com manteiga	Leite com cacau Biscoito cream cracker
REFEIÇÃO (11h)	Macarrão ao sugo Carne moída com abobrinha Salada de beterraba cozida Melancia	Arroz, feijão Carne moída com cenoura Salada de repolho Melão	Macarrão ao sugo Frango com abobrinha Salada de alface Maçã	Arroz, feijão preto Pernil ao vinagrete Farofa de couve Laranja	Arroz, feijão Carne em cubos com mandioca Salada de beterraba ralada Melancia
LANCHE (13h30)	Leite com cacau Pão de forma com manteiga	Vitamina de banana Maçã	Leite com cacau Pão hot dog com requeijão	Mingau de maisena	Suco de macacujá Bicoito Rosquinha de coco
JANTAR (16h)	Arroz, feijão Ovos mexidos Salada de acelga com cenoura Laranja	Macarrão ao alho e óleo Frango ao molho Salada de cenoura ralada Maçã	Arroz, feijão Carne em cubos Salada de batata Melão	Risoto de frango (com milho, cenoura e salsa) Salada de tomate Banana	Arroz Branco Carne moída ao molho Salada de feijão fradinho com cenoura 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	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	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

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