

Cardápio Escolas Mistas - UMEs Alagoas, João Ramalho, Mário, Ortega, Rui Barbosa e Usina - Março 2026



	02/03/2026 (Segunda-feira)	03/03/2026 (Terça-feira)	04/03/2026 (Quarta-feira)	05/03/2026 (Quinta-feira)	06/03/2026 (Sexta-feira)
DESJEJUM (08h)	Leite com cacau Biscoito rosquinha de coco	Suco de uva Cuscuz com ovo	Leite com cacau Pão de forma com requeijão	Vitamina de abacate Banana	Leite com cacau Pão hot dog com manteiga
REFEIÇÃO (11h)	Arroz, Feijão Ovos mexidos Salada de repolho com cenoura Laranja	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de beterraba ralada Maçã	Arroz, Feijão Moqueca de peixe (pimentão, cebola, coentro, tomate) Salada de alface com tomate Banana	Arroz, Feijão Carne em cubos com abóbora Salada de acelga Melancia	Arroz à grega Isca de frango acebolada Salada de repolho roxo Melão
LANCHE (13h30)	Leite com cacau Pão de forma integral com requeijão	Suco de melancia Biscoito Maisena	Mingau de cacau	Leite com café Pão de forma com manteiga	Vitamina de mamão Banana
JANTAR (16h)	Macarrão ao sugo Carne moída com abobrinha Salada de grão de bico a vinagrete Maçã	Arroz, Feijão Frango com batata Salada de acelga com tomate Melancia	Arroz Branco Carne em cubos ao molho com cenoura e chuchu Farofa de cuscuz (cebola, cenoura e ovo) Melão	Macarrão ao alho e óleo Frango ao molho Salada de beterraba cozida Banana	Arroz, Feijão Pernil com mandioca Salada de acelga com tomate Melão
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	DOCE DE BANANA SEM AÇÚCAR	BANANA	CARAMBOLA	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	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

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

Dayanne dos Santos Ribeiro
CRN-3 38266
Nutricionista QT - SAE

Cardápio Escolas Mistas - UMEs Alagoas, João Ramalho, Mário, Rui Barbosa e Usina - Março 2026



	09/03/2026 (Segunda-feira)	10/03/2026 (Terça-feira)	11/03/2026 (Quarta-feira)	12/03/2026 (Quinta-feira)	13/03/2026 (Sexta-feira)
DESJEJUM (08h)	Suco de uva Biscoito Rosquinha de coco	Leite com café Pão de forma integral com Margarina	Vitamina de banana e maçã Banana	Mingau de cacau	Leite com cacau Pão de forma com manteiga
REFEIÇÃO (11h)	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de feijão fradinho com cenoura Melancia	Arroz, Feijão Frango com cenoura Salada de acelga Melão	Arroz, Feijão Peixe com batata Saldada de alface Maçã	Arroz, feijão preto Pernil com cenoura Virado de couve Laranja	Risoto de frango (cenoura, milho e salsa) Salada de Escarola com tomate Banana
LANCHE (13h30)	Leite com Cacau Pão hot dog com requeijão	Suco de abacaxi Cuscuz com ovo	Leite com cacau Pão de forma com manteiga	logurte de morango Biscoito Cream cracker	Vitamina de abacate Maçã
JANTAR (16h)	Arroz com cenoura, Feijão Omelete com tomate e cebola Salada de batata Laranja	Macarrão ao alho e óleo Carne em cubos com mandioca Salada de beterraba ralada Maçã	Risoto de frango com ervilha, cenoura e salsa Salada de repolho misto Melão	Macarrão ao sugo Carne moída com abobrinha Salada de pepino Banana	Arroz, Feijão Carne em cubos com mandioca Salada de acelga com tomate Melancia
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	DOCE DE BANANA SEM AÇÚCAR	MEXERICA	PERA	NECTARINA
*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

Raquel N. R. C. Neves
CRN-3 35646
Nutricionista RT - SAE

Dayanne dos Santos Ribeiro
CRN-3 38266
Nutricionista QT - SAE

Cardápio Escolas Mistas - UMEs Alagoas, João Ramalho, Mário, Ortega, Rui Barbosa e Usina - Março 2026



	16/03/2026 (Segunda-feira)	17/03/2026 (Terça-feira)	18/03/2026 (Quarta-feira)	19/03/2026 (Quinta-feira)	20/03/2026 (Sexta-feira)
DESJEJUM (08h)	Suco de melancia Pão de hot dog com manteiga	Cuscuz com ovo Suco de abacaxi	Suco integral individual (agricultura familiar) Bolo Simples	Iogurte de Morango Banana	Leite com cacau Pão de hot dog com requeijão
REFEIÇÃO (11h)	Arroz com cenoura, Feijão Ovos cozidos com azeite e salsa Salada de acelga com tomate Laranja	Macarrão ao sugo Carne em cubos com chuchu Salada de beterraba ralada Melão	Arroz, Feijão Carne moída com cenoura Batata sauté Banana	Arroz, feijão preto Pernil a vinagrete quente Virado de couve Laranja	Macarrão ao alho e óleo Frango desfiado ao molho Salada de alface Maçã
LANCHE (13h30)	Leite com Cacau Biscoito Rosquinha de coco	Suco integral individual (agricultura familiar) Bolo Simples	Mingau de maisena	Leite com café Pão de forma integral com manteiga	Vitamina de abacate Maçã
JANTAR (16h)	Macarrão ao sugo Frango com abobrinha Salada de feijão branco com cenoura Melancia	Arroz, feijão Carne moída ao molho Salada de repolho com tomate Melão	Sopa de feijão com legumes e carne (mandioca, cenoura, abobrinha e macarrão para sopa) Melancia	Macarrão ao alho de óleo Carne moída ao molho Salada de cenoura ralada Maçã	Arroz, Feijão Carne em cubos com mandioca Salada de pepino com tomate Banana
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	DOCE DE BANANA SEM AÇÚCAR	AMEIXA	BANANA	GOIABA
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

Raquel N. R. C. Neves
CRN-3 35646
Nutricionista RT - SAE

Dayanne dos Santos Ribeiro
CRN-3 38266
Nutricionista QT - SAE

Cardápio Escolas Mistas - UMEs Alagoas, João Ramalho, Mário, Ortega, Rui Barbosa e Usina - Março 2026



	23/03/2026 (Segunda-feira)	24/03/2026 (Terça-feira)	25/03/2026 (Quarta-feira)	26/03/2026 (Quinta-feira)	27/03/2026 (sexta-feira)
DESJEJUM (08h)	Leite com café Pão de hot dog com manteiga	Leite com cacau Biscoito rosquinha de coco	Mingau de maisena	Vitamina de abacate Banana	Leite com cacau Pão de forma com requeijão
REFEIÇÃO (11h)	Macarrão ao alho e óleo com brócolis Frango ao molho Salada de soja a vinagrete Maçã	Arroz, Feijão Carne em cubos com abóbora Salada de repolho Melancia	Arroz, Feijão preto Pernil com cebola e tomate Virado de acelga Banana	Macarrão à bolonhesa Carne moída ao molho Salada de pepino Melão	Arroz com cenoura, Feijão Estrogonofe de frango Salada de alface com tomate Maçã
LANCHE (13h30)	Leite com cacau Biscoito Cream craker	Vitamina de banana Maçã	Suco de abacaxi Pão de forma com pasta de grão de bico	Leite com cacau Pão de hot dog com margarina	Suco de manga Cuscuz com frango
JANTAR (16h)	Arroz, Feijão Ovos mexidos Salada de acelga com tomate Laranja	Arroz Branco Carne moída ao molho Batata e cenoura sauté Melão	Sopa de legumes com carne (batata, abóbora, chuchu, macarrão para sopa) Maçã	Arroz, Feijão Moqueca de peixe (pimentão, cebola, coentro, tomate) Salada de repolho com cenoura Laranja	Macarrão ao sugo Carne em cubos desfiada Salada de beterraba ralada Banana
LANCHE DA SAÍDA	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	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

Raquel N. R. C Neves
CRN-3 35646
Nutricionista RT - SAE

Dayanne dos Santos Ribeiro
CRN-3 38266
Nutricionista QT - SAE

Cardápio Escolas Mistas - UMEs Alagoas, João Ramalho, Mário, Ortega, Rui Barbosa e Usina - Março 2026



	30/03/2026 (Segunda-feira)	31/03/2026 (Terça-feira)	
DESJEJUM (08h)	Leite com cacau Pão de hot dog com requeijão	Suco de manga Pão de forma com pasta de grão de bico	
REFEIÇÃO (11h)	Arroz, Feijão Omelete com tomate e cebola Batata sauté Laranja	Macarrão ao sugo Carne em cubos desfiada Salada de repolho com tomate Melancia	
LANCHE (13h30)	Leite com cacau Biscoito rosquinha de coco	Vitamina de banana Maçã	
JANTAR (16h)	Macarrão ao alho e óleo Frango desfiado ao molho Salada de grão de bico com cenoura Melão	Arroz, Feijão Preto Pernil a vinagrete Farofa rica (cenoura, ovo, cebola e maçã) Laranja	
LANCHE DA SAÍDA	SUCO INTEGRAL IND. (AGRICULTURA FAMILIAR)	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	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

Raquel N. R. C Neves
CRN-3 35646
Nutricionista RT - SAE

Dayanne dos Santos Ribeiro
CRN-3 38266
Nutricionista QT - SAE