



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

	29/06 (Segunda-feira)	30/06 (Terça-feira)	01/07 (Quarta-feira)	02/07 (Quinta-feira)	03/07 (Sexta-feira)
DESJEJUM (08h)	Leite com café Pão de forma com margarina	Arroz doce com canela	Leite com cacau Pão hot dog com manteiga	Suco de manga Pão de forma integral com requeijão	Leite com cacau Pão hot dog com Requeijão
REFEIÇÃO (11h)	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de feijão fradinho com tomate Melancia	Arroz, feijão Isca de frango acebolada Creme de milho Maçã	Arroz, feijão Carne em cubos ao molho Salada de escarola com tomate Melão	Arroz, feijão Frango com abóbora Salada de pepino com tomate Banana	Arroz, feijão Carne em cubos com batata Salada de alface Laranja
LANCHE (13h30)	Leite com cacau Biscoito Cream cracker	Leite com cacau Pão hot dog com manteiga	Vitamina de banana e mamão Maçã	logurte de morango Biscoito maisena	Vitamina de abacate Maçã
JANTAR (16h)	Arroz, feijão Ovos cozidos com azeite e salsa Salada de batata Laranja	Arroz com salsa Carne moída com abobrinha Salada de beterraba ralada Melão	Arroz com cenoura Pernil com mandioca Virado de acelga Maçã	Sopa de legumes com carne (abóbora, mandioca, chuchu e macarrão para sopa) Melancia	Macarrão ao sugo Frango com chuchu Salada de alface Banana
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	DOCE DE BANANA (sem açúcar)	CARAMBOLA	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	538	77	23	21
Pré Integral	4 e 5 anos	1.068	148	47	32
Fund. 1 - Parcial	6 a 10 anos	711	87	25	29
Fund. 1 - Integral	6 a 10 anos	1.224	174	51	36
Fund. 2 - Parcial	11 a 14 anos	830	101	33	33
Fund. 2 - Integral	11 a 14 anos	1.091	196	51	34

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 - JULHO 2026

	06/07 a 08/07	09/07 e 10/07	13/07 a 24/07
DESJEJUM (08h)	SEMANA DA EDUCAÇÃO	FERIADO (Revolução Constitucionalista)	RECESSO ESCOLAR
REFEIÇÃO (11h)			
LANCHE (13h30)			
JANTAR (16h)			
LANCHE DA SAÍDA			



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

	27/07 (Segunda-feira)	28/07 (Terça-feira)	29/07 (Quarta-feira)	30/07 (Quinta-feira)	31/07 (Sexta-feira)
DESJEJUM (08h)	Leite com Cacau Biscoito Rosquinha de coco	Mingau de cacau	Vitamina de banana com mamão Maçã	logurte Pão de forma com manteiga	Suco integral individual Bolo simples de cacau
REFEIÇÃO (11h)	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de cenoura ralada Maçã	Arroz, Feijão Carne em cubos com mandioca Salada de beterraba cozida Melão	Arroz, Feijão preto Pernil ao vinagrete quente Farofa com couve Laranja	Arroz com cenoura Frango ao molho Salada de alface Melancia	Arroz, Feijão Peixe com batata Salada de repolho com tomate Banana
LANCHE (13h30)	Suco de manga Cuscuz com ovo	Leite com cacau Pão de forma integral com margarina	Leite com cacau Biscoito cream cracker	Vitamina de abacate Banana	Suco integral individual Bolo simples de cacau
JANTAR (16h)	Arroz com cenoura, Feijão Ovos mexidos Salada de acelga com tomate Laranja	Risoto de frango (cenoura, milho, molho e salsa) Salada de acelga Melancia	Sopa de feijão com carne (abóbora, chuchu, batata, macarrão para sopa) Banana	Arroz, Feijão Carne moída com abobrinha Salada de pepino com tomate Maçã	Macarrão ao sugo Carne em cubos com abóbora Salada de feijão fradinho com tomate salsa 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	518	77	22	18
Pré Integral	4 e 5 anos	1.047	152	40	31
Fund. 1 - Parcial	6 a 10 anos	617	88	27	21
Fund. 1 - Integral	6 a 10 anos	1.161	170	46	33
Fund. 2 - Parcial	11 a 14 anos	847	116	33	32
Fund. 2 - Integral	11 a 14 anos	1.118	188	60	35

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

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