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

	31/08 (Segunda-feira)	01/09 (Terça-feira)	02/09 (Quarta-feira)	03/09 (Quinta-feira)	04/09 (Sexta-feira)
DESJEJUM (08h)	Suco de manga Biscoito rosquinha de coco	Mingau de Cacau	Suco de Melancia Pão de forma com manteiga	Vitamina de banana Maçã	Leite com cacau Pão de forma integral com requeijão
REFEIÇÃO (11h)	Arroz, feijão Ovos mexidos Salada de acelga com tomate Laranja	Arroz, feijão Carne em cubos com mandioca Refogado de abobrinha e cenoura Melão	Macarrão ao alho e óleo Frango ao molho Salada de repolho roxo Maçã	Arroz, feijão preto Pernil a vinagrete Virado de couve Laranja	Arroz Carne moída com berinjela Salada de feijão fradinho à vinagrete Melancia
LANCHE (13h30)	Leite com cacau Pão de hot dog com manteiga	Leite com café Pão de forma integral com margarina	Vitamina de abacate Banana	Leite com cacau Biscoito Cream cracker	Suco de goiaba Cuscuz com ovo
JANTAR (16h)	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de repolho com beterraba Melancia	Arroz com salsa Peixe com batata Salada acelga de tomate Maçã	Arroz, feijão Carne em cubos com batata doce Salada de escarola com tomate Melão	Sopa de legumes com carne em cubos (mandioca, cenoura, abobrinha e macarrão de sopa) Banana	Arroz, feijão Frango com chuchu Salada de acelga com cenoura Maçã
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	PERA	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**	**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

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

	07/09 (Segunda-feira)	08/09 (Terça-feira)	09/09 (Quarta-feira)	10/09 (Quinta-feira)	11/09 (Sexta-feira)
DESJEJUM (08h)	FERIADO (Independência do Brasil)	Leite com cacau Pão de forma integral com requeijão	Suco de maracujá Cuscuz com ovo	Vitamina de banana Biscoito Cream cracker	Suco de goiaba Pão de hot dog com manteiga
REFEIÇÃO (11h)		Macarrão ao alho e óleo Frango ao molho Salada de pepino com tomate Maçã	Arroz, feijão Carne com abóbora Salada de beterraba cozida Melão	Arroz, feijão Peixe ao molho Salada sauté Laranja	Arroz, feijão Carne moída com abobrinha Salada de acelga com tomate Melancia
LANCHE (13h30)		Leite com café Biscoito maisena	Leite com cacau Pão de hot dog com manteiga	Mingau de cacau	Leite com cacau Pão de forma com manteiga
JANTAR (16h)		Arroz, feijão Omelete com tomate e cebola Salada de escarola com cenoura Laranja	Macarrão ao aolho e óleo Carne moída ao molho Salada de feijão branco com tomate Melancia	Sopa de feijão com legumes e frango (mandioca, cenoura, abobrinha, macarrão para sopa) Maçã	Arroz com cenoura Carne em cubos ao molho com cebola Salada de alface Banana
LANCHE DA SAÍDA		DOCE DE BANANA (sem açúcar)	MAÇÃ	PERA	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**	**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 - SETEMBRO 2026

	14/09 (Segunda-feira)	15/09 (Terça-feira)	16/09 (Quarta-feira)	17/09 (Quinta-feira)	18/09 (Sexta-feira)
DESJEJUM (08h)	Iogurte Biscoito maisena	Leite com cacau Pão de hot dog com requeijão	Suco de abacaxi Pão de forma integral com manteiga	Mingau de maisena	Vitamina de banana com maçã Maçã
REFEIÇÃO (11h)	Arroz, feijão Ovos cozidos com salsa e azeite Salada de batata Laranja	Arroz, feijão Carne moída Salada de repolho roxo Maçã	Macarrão ao sugo Frango com abobrinha Salada de alface Melão	Arroz, feijão preto Pernil com cebola e pimentão Farofa (cenoura, ovos, salsa e cebola) Pera	Arroz Carne em cubos com cenoura Salada de beterraba ralada Melancia
LANCHE (13h30)	Suco de Melancia Pão de forma integral com manteiga	Leite com cacau Pão de forma com manteiga	Vitamina de acabate Banana	Leite com cacau Biscoito rosquinha de coco	Suco de maracujá Cuscuz com frango
JANTAR (16h)	Arroz à grega (cenoura, ervilha e milho) Frango desfiado ao molho Salada de repolho Melão	Macarrão ao alho e óleo Carne em cubos ao molho Salada de grão de bico com cenoura Melancia	Arroz, feijão Carne moída com cenoura Salada de escarola tomate Maçã	Sopa de feijão com legumes e carne (batata, cenoura, chuchu e macarrão de sopa) Banana	Arroz, feijão Isca de frango acebolada Creme de milho Laranja
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	MEXERICA	BANANA	GOIABA	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**	**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 - SETEMBRO 2026

	21/09 (Segunda-feira)	22/09 (Terça-feira)	23/09 (Quarta-feira)	24/09 (Quinta-feira)	25/09 (Sexta-feira)
DESJEJUM (08h)	Leite com café Biscoito rosquinha de coco	Suco de abacaxi Cuscuz com frango	Suco individual integral ****Bolo**	Leite com cacau Pão de forma integral com manteiga	Vitamina de abacate Banana
REFEIÇÃO (11h)	Arroz branco Frango desfiado com cenoura Salada de feijão fradinho com tomate Melancia	Arroz, feijão Carne em cubos com mandioca Salada de acelga com cenoura Melão	Arroz, feijão Moqueca de peixe (cebola, tomate, pimentão, coentro) Farofa de banana Maçã	Macarrão ao sugo Carne moída com abobrinha Salada de beterraba cozida Banana	Arroz, feijão Isca de frango ao molho Batata sauté Melancia
LANCHE (13h30)	Mingau de maisena	Leite com cacau Biscoito Cream cracker	Suco individual integral ****Bolo**	Vitamina de Banana Maçã	Leite com cacau Pão de hot dog com requeijão
JANTAR (16h)	Arroz, feijão Ovos mexidos Salada de acelga com tomate Laranja	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de cenoura ralada Melancia	Sopa de legumes com frango (batata, cenoura, chuchu e macarrão de sopa) Maçã	Arroz, feijão Frango com batata doce Salada de alface Laranja	Macarrão ao sugo Carne em cubos com cenoura Salada de repolho Melão
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	DOCE DE BANANA (sem açúcar)	BANANA	MEXERICA	PERA

O Dia Mundial da Banana é celebrado anualmente em **22 de setembro.** A data destaca a importância nutricional e cultural da fruta mais consumida no Brasil.

**** Bolo de banana: nas escolas que não possuem capacidade de forno suficiente para o preparo, será utilizado bolo individual simples.**

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 - SETEMBRO 2026

	28/09 (Segunda-feira)	29/09 (Terça-feira)	30/09 (Quarta-feira)	01/10 (Quinta-feira)	02/10 (Sexta-feira)
DESJEJUM (08h)	Leite cacau Biscoito Cream cracker	Leite com cacau Pão de forma com requeijão	Leite com café Pão hot dog com margarina	Vitamina de banana Maçã	Mingau de cacau
REFEIÇÃO (11h)	Arroz, feijão Omelete com tomate e cebola Cenoura e batata sauté Laranja	Arroz, feijão Carne moída Salada de batata Maçã	Arroz com cenoura Frango com abobrinha Salada de acelga Melancia	Arroz, feijão Carne em cubos com abóbora Salada de escarola com tomate Laranja	Macarrão ao alho e óleo Carne moída com cenoura Salada de beterraba ralada Melão
LANCHE (13h30)	Iogurte Pão de forma com requeijão	Suco de uva Cuscuz com frango	Vitamina de abacate Maçã	Leite com café Pão de hot dog com manteiga	Leite com cacau Biscoito maisena
JANTAR (16h)	Arroz com brócolis Frango ao molho Salada de beterraba cozida Melancia	Macarrão ao sugo Carne desfiada ao molho Salada de soja com cenoura Melão	Arroz, feijão Pernil com mandioca Salada de alface Laranja	Sopa de legumes com carne (batata, cenoura, chuchu e macarrão de sopa) Banana	Arroz, feijão Frango ao molho Salada de acelga com tomate Melancia
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	PERA	CARAMBOLA	MEXERICA	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**	**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