Cardápio Escolas Mistas - UMEs Amapá, Minas Gerais e São Paulo - MARÇO 2022

	14/03/2022 (segunda-feira)	15/03/2022 (Terça-feira)	16/03/2022 (Quarta-feira)	17/03/2022 (Quinta-feira)	18/03/2022 (Sexta-feira)
DESJEJUM (08h)	Vitamina de Banana com maçã Pão de forma Integral com Requeijão	Leite com cacau Pão hot dog com margarina	Leite com Cacau Maçã	Vitamina de Abacate Banana	Leite com cacau Pão hot dog com Requeijão
REFEIÇÃO (11h)	Arroz, Feijão Ovos cozidos com azeite e salsa Salada de couve Laranja	Arroz, Feijão Moqueca de Atum (cebola, tomate, cebola) Salada de batata Maçã	Arroz, Feijão Carne moída com batata doce Salada de repolho com tomate Laranja	Arroz, Feijão Carne em cubos com abóbora Salada de alface com tomate Banana	Arroz, Feijão Pernil à vinagrete Farofa rica Laranja
LANCHE (13h30)	Leite com cacau Biscoito maisena	Mingau de cacau	Suco de melancia Pão de forma com Requeijão	Suco de manga ****Bolo**	Vitamina de mamão Banana
JANTAR (16h)	Macarrão ao molho Carne moída Salada de acelga Maçã	Sopa de legumes com carne (abóbora, abrobrinha, batata) Melancia	Macarrão ao sugo Isca de frango acebolada Salada de couve Banana	Arroz à grega Atum com batata Salada de repolho Laranja	Sopa de feijão com frango (cenoura, chuchu, macarrão) Maçã

Composição nutricional (Média Semanal)					
Categoria	**Idade**	**Energia (kcal)**	**Carboidratos (g)**	**Proteínas (g)**	**Lipídios (g)**
Pré Escola	**4 e 5 anos**	**4.902,82**	**696,81**	**224,02**	**135,5**

**** Bolo - Servir para os alunos do parcial manhã e tarde**

*Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.

Shirley Lopes Fernandes da Silva
CRN-3 16607
Nutricionista - Bonizzoni

Dayanne dos Santos Ribeiro
CRN-3 38266
Nutricionista SAE

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