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

	21/03/2022 (Segunda-feira)	22/03/2022 (Terça-feira)	23/03/2022 (Quarta-feira)	24/03/2022 (Quinta-feira)	25/03/2022 (Sexta-feira)
DESJEJUM (08h)	Mingau de aveia	Vitamina de Banana Biscoito maisena	Suco de Uva Pão de forma com patê de cenoura	Leite com cacau Banana	Leite com cacau Pão hot dog com Requeijão
REFEIÇÃO (11h)	Arroz, Feijão Atum ao molho Salada de acelga Maçã	Arroz, Feijão Preto Pernil com mandioca Salada de repolho Laranja	Arroz, Feijão Ovos cozidos Batata e abóbora sautê Leite com cacau	Macarrão ao sugo Carne moída Salada de Alface Melão	Arroz, Feijão Isca de frango acebolada Creme de milho Banana
LANCHE (13h30)	Leite com Cacau Pão hot dog com Requeijão	Leite com cacau Biscoito cream craker	Iogurte de Morango Maçã	Leite com cacau Pão de forma integral com margarina	Leite com cacau Maçã
JANTAR (16h)	Macarrão alho e óleo Carne moída ao molho com abóbora Salada de beterraba cozida Maçã	Risoto de frango com abobrinha e abóbora Salada de escarola Maçã	Sopa de carne com legumes (abóbora, chuchu, batata) Banana	Arroz, Feijão Frango com abóbora Salada de repolho Laranja	Arroz com cenoura e salsa Carne em cubos com mandioca Melancia

Composição nutricional (Média Semanal)					
Categoria	**Idade**	**Energia (kcal)**	**Carboidratos (g)**	**Proteínas (g)**	**Lipídios (g)**
Pré Escola	**4 e 5 anos**	**5.344,26**	**728,46**	**222,72**	**171,06**

*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