



	06/02/2023 (Segunda-feira)	07/02/2023 (Terça-feira)	08/02/2023 (Quarta-feira)	09/02/2023 (Quinta-feira)	10/02/2023 (Sexta-feira)
<b>DESJEJUM</b> (09:00)	Vitamina de mamão com maçã Pão hot dog com requeijão	Leite com Cacau Pão de forma com margarina	Suco Uva Pão de forma com patê de abóbora e frango	Leite com Cacau Pão hot dog com requeijão	Leite com cacau Pão de forma Integral Requeijão
<b>REFEIÇÃO</b> (11:00)	Arroz, Feijão Carne moída com chuchu Salada de Alface tomate Banana	Arroz, Feijão Preto Pernil ao molho com pimentão Virado de Couve Laranja	Arroz, Feijão Frango com cenoura Salada de beterraba Melancia	Macarrão ao alho e óleo com abobrinha Frango desfiado ao molho Salada de Acelga com tomate Maçã	Arroz, Feijão Carne em cubos com abóbora Salada de repolho Laranja
<b>LANCHE</b> (14:00)	logurte de Morango Biscoito Cream Craker	Vitamina de Banana Pão integral com Requeijão	Mingau de cacau	<b>Suco de melancia</b> <b>**Bolo individual</b>	Suco de Goiaba Pão hot dog com patê de cenoura e frango

Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Pré Escola	4 e 5 anos	816,43	129	31	33
Fundamental	6 a 10 anos	963,24	153	36	37

\*Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.

\*\* Servir bolo para os alunos do parcial manhã no desjejum.

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

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

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



	13/02/2023 (Segunda-feira)	14/02/2023 (Terça-feira)	15/02/2023 (Quarta-feira)	16/02/2023 (Quinta-feira)	17/02/2023 (Sexta-feira)
<b>DESJEJUM (08h)</b>	Suco de manga Pão integral com Requeijão	Mingau de Maisena	Leite com Cacau Pão de forma com Requeijão	Leite com cacau Pão hot dog com Requeijão	Vitamina de mamão Banana
<b>REFEIÇÃO (11h)</b>	Macarrão ao sugo Frango com abobrinha Salada de acelga Melão	Arroz, Feijão Carne moída com chuchu Salada de beterraba cozida Laranja	Arroz, Feijão Carne em cubos com mandioca Salada de repolho Melancia	Arroz, Feijão Atum com batata Salada de Alface com tomate Maçã	Arroz, Feijão Frango com abóbora Salada de escarola Melão
<b>LANCHE (13h30)</b>	Milk Shake Maçã	Leite com Cacau Pão hot dog com margarina	Milk Shake de banana com cacau Maçã	<b>Suco de manga</b> <b>**Bolo</b>	Suco de goiaba Pão de forma com patê de abóbora e frango
<b>JANTAR (16h)</b>	Arroz, Feijão Ovos cozidos com azeite e salsa Cenoura ralada com tomate Laranja	Arroz com cenoura Pernil com batata Salada de Repolho Maçã	Risoto de frango com Abobrinha e milho Salada de escarola com tomate Banana	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de pepino Laranja	Arroz com abobrinha Carne em cubos ao molho Farofa rica Melancia

Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Pré Escola	4 e 5 anos	1115,62	180	48	36
Fundamental	6 a 10 anos	1234,06	198	53	39

\*Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.

\*\* Servir bolo para os alunos do parcial manhã no desjejum.

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

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

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



## Cardápio Escolas Mistas - UMEs Amapá, Minas Gerais e São Paulo - FEVEREIRO 2023



	20/02/2023 (Segunda-feira)	21/02/2023 (Terça-feira)	22/02/2023 (Quarta-feira)	23/02/2023 (Quinta-feira)	24/02/2023 (Sexta-feira)
DESJEJUM (08h)	Carnaval			Planejamento	
REFEIÇÃO (11h)					
LANCHE (13h30)					
JANTAR (16h)					

Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Pré Escola	4 e 5 anos				
Fundamental	6 a 10 anos				

\*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

	28/02/2023 (Segunda-feira)	01/03/2023 (Terça-feira)	02/03/2023 (Quarta-feira)	03/03/2023 (Quinta-feira)	04/03/2022 (Sexta-feira)
<b>DESJEJUM (08h)</b>	Leite com Cacau Pão hot dog com Requeijão	Suco de manga Pão de forma integral com patê de cenoura	Vitamina de banana Pão Integral com Requeijão	logurte de Morango Banana	Leite com cacau Pão Integral com Requeijão
<b>REFEIÇÃO (11h)</b>	Macarrão alho e óleo Frango com abóbora Salada de acelga Melancia	Arroz, Feijão Moqueca de atum (cebola, tomate, pimentão, coentro, molho) Salada de batata Maçã	Arroz, Feijão Frango com abobrinha Salada de beterraba cozida Melancia	Arroz, Feijão Carne em cubos com mandioca Salada de Alface Melão	Arroz, Feijão Carne moída com cenoura Creme de milho Laranja
<b>LANCHE (13h30)</b>	Leite com cacau Biscoito Cream Craker	Mingau de aveia com cacau	Suco de uva Maçã	Leite com Cacau Pão de hot dog com Margarina	<b>Suco de Uva</b> <b>**Bolo</b>
<b>JANTAR (16h)</b>	Arroz, Feijão Ovos mexidos com batata Salada de pepino Laranja	Arroz Carne moída com cenoura Salada de repolho Melão	Macarrão ao sugo Carne em cubos chuchu Salada de escarola Laranja	Risoto de frango com cenoura Salada de pepino Maçã	Macarrão ao alho e óleo Pernil ao molho desfiado Salada de acelga com tomate Banana

Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Pré Escola	4 e 5 anos	1100,17	181	45	48
Fundamental	6 a 10 anos	1220,85	202	49	51

\*Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.

\*\* Servir bolo para os alunos do parcial manhã no desjejum.

*Sáirley 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