

		02/10 (Segunda-feira)	03/10 (Terça-feira)	04/10 (Quarta-feira)	05/10 (Quinta-feira)	06/10 (Sexta-feira)
DESJEJUM (7h/ 7:45h)	Inf. 1 ao 3	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga	Frutas (banana, morango, uva sem semente, melancia, manga) e Milho	Suco de uva Biscoito de polvilho	Suco de manga Mini pizza de queijo	Suco de melancia Pão de queijo
	Inf. 4 e 5	Leite com cacau Pão de forma com requeijão		Suco de uva Pipoca		
ALMOÇO (10:00h)	Todos	Arroz, Feijão Ovos mexidos Salada de acelga com tomate Laranja	Macarrão ao alho e óleo Frango desfiado ao molho Salada de alface com cenoura ralada Creme de fruta	Arroz, Feijão Carne em cubos Virado de couve Brigadeiro de banana	Arroz, Feijão Estrogonofe de frango com cenoura / Salada de repolho com beterraba ralada Creme de fruta	Arroz, Feijão, Carne moída Purê de batata Bolo de chocolate com cobertura de brigadeiro de banana
LANCHE (13:00h)	Inf. 1 ao 3	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga	Suco de manga Mini pizza de queijo	Suco de melancia Pão de queijo	Suco de uva Biscoito de polvilho	Frutas (banana, morango, uva sem semente, melancia, manga) e Milho
	Inf. 4 e 5	Leite com cacau Pão de forma com requeijão			Suco de uva Pipoca	
JANTAR (15:00h)	Todos	Sopa de legumes com frango (mandioca, cenoura, chuchu e macarrão de sopa) Melancia	Arroz, Feijão Atum com cebola e tomate Salada de batata Bolo de chocolate com cobertura de brigadeiro de banana	Sopa de legumes com carne em cubos (batata, cenoura, chuchu e macarrão de sopa) Creme de fruta	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de acelga com tomate Brigadeiro de banana	Arroz / Frango desfiado ao molho / Seleta de cenoura, ervilha e milho Salada de alface Creme de fruta
LANCHE DA SAÍDA	Todos	MAÇÃ	MEXERICA	PERA	BANANA	Biscoito de polvilho Pré Acre - Pipoca doce Pré Ana Luiza - Pipoca doce

Composição nutricional (Média semanal)	Faixa etária	Período	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	
	1 a 3 anos	Manhã		487	71	18	11	151	35	152	2
		Tarde		415	61	17	12	135	26	141	2
		Integral		805	129	30	20	315	61	217	5
	4 e 5 anos	Manhã		591	93	23	41	<b>UMES Acre, Luíza C., Pará, Santa Catarina e Tocantins:</b> Seguirão o cardápio do Desjejum e Almoço nos 2 períodos e somente na 4ª feira seguirão o Jantar nos 2 períodos, mas com a sobremesa do almoço.			
		Tarde		545	86	21	15				
		Integral		1098	173	43	52				

		<b>09/10 (Segunda-feira)</b>	<b>10/10 (Terça-feira)</b>	<b>11/10 (Quarta-feira)</b>	<b>12/10 (Quinta-feira)</b>	<b>13/10 (Sexta-feira)</b>
		SEMANA DA EDUCAÇÃO			FERIADO	PONTO FACULTATIVO

		<b>16/10 (Segunda-feira)</b>	<b>17/10 (Terça-feira)</b>	<b>18/10 (Quarta-feira)</b>	<b>19/10 (Quinta-feira)</b>	<b>20/10 (Sexta-feira)</b>
DESJEJUM (7h/ 7:45h)	Inf. 1 ao 3	Vitamina de banana Pão caseiro com manteiga	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga	Suco de manga Maçã	Vitamina de abacate Banana	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga
	Inf. 4 e 5	Vitamina de banana Pão de forma com requeijão	Leite com cacau Biscoito cream cracker			Leite com cacau Pão hot dog com margarina
ALMOÇO (10:00h)	Todos	Arroz, Feijão Ovos cozidos com azeite e salsa / Salada de acelga com cenoura / Laranja	Arroz, Feijão Pernil com cebola e pimentão Virado de couve Melão	Arroz, Feijão Carne moída Chuchu e cenoura refogados Mamão	Macarrão ao alho e óleo Frango com abobrinha Salada de alface com tomate Maçã	Arroz, Feijão Carne em cubos com abóbora Repolho refogado Melancia
LANCHE (13:00h)	Inf. 1 ao 3	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga	Vitamina de banana Maçã	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga	Suco de melancia Bolo	Vitamina de mamão Banana
	Inf. 4 e 5	Leite com cacau Pão hot dog com requeijão		Leite com cacau Biscoito maisena		Iogurte de morango Banana
JANTAR (15:00h)	Todos	Sopa de legumes com frango (batata doce, abóbora, chuchu e macarrão de sopa) Melancia	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de repolho com tomate Laranja	Sopa de feijão com c. cubos (batata, cenoura, chuchu e macarrão de sopa) Banana	Arroz, Feijão Carne moída com batata Salada de acelga Melão	Macarrão ao alho e óleo Frango desfiado ao molho Salada de alface com cenoura ralada / Maçã
LANCHE DA SAÍDA	Todos	MAÇÃ	BANANA	MEXERICA	MAÇÃ	PERA

Composição nutricional (Média semanal)	Faixa etária	Período	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	
	1 a 3 anos	Manhã		497	86	22	13	151	31	185	3
		Tarde		386	54	12	11	176	35	142	2
		Integral		827	121	30	17	311	61	290	4
	4 e 5 anos	Manhã		564	93	22	12	<b>UMES Acre, Luíza C., Pará, Santa Catarina e Tocantins:</b> Seguirão o cardápio do Desjejum e Almoço nos 2 períodos e somente na 4ª feira seguirão o Jantar nos 2 períodos, mas com a fruta do almoço.			
		Tarde		570	75	16	22				
Integral			1122	171	43	35					

		23/10 (Segunda-feira)	24/10 (Terça-feira)	25/10 (Quarta-feira)	26/10 (Quinta-feira)	27/10 (Sexta-feira)
DESJEJUM (7h/ 7:45h)	Inf. 1 ao 3	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga	Suco de manga Torta de legumes com frango	Vitamina de banana Maçã	Vitamina de mamão Banana	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga
	Inf. 4 e 5	Leite com cacau Pão de forma com requeijão			Iogurte Banana	Leite com cacau Biscoito maisena
ALMOÇO (10:00h)	Todos	Arroz, Feijão Atum com cebola e tomate Salada de batata / Laranja	Arroz, Feijão Frango com abóbora Salada de acelga Melão	Arroz, Feijão Carne em cubos Virado de couve Banana	Macarrão ao alho e óleo Frango desfiado ao molho Salada de escarola com beterraba ralada / Melancia	Arroz, Feijão Carne moída Purê de batata Laranja
LANCHE (13:00h)	Inf. 1 ao 3	Vitamina de banana Maçã	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga	Vitamina de abacate Pão caseiro com manteiga	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga	Suco de uva Banana
	Inf. 4 e 5		Leite com cacau Bolinho	Vitamina de abacate Biscoito cream cracker	Leite com cacau Pão de forma com requeijão	
JANTAR (15:00h)	Todos	Arroz, Estrogonofe de frango com cenoura Salada de tomate Melancia	Macarrão ao alho e óleo Carne moída com abobrinha Salada de repolho / Maçã	Sopa de legumes com carne em cubos (batata, cenoura, chuchu, macarrão de sopa) Melão	Arroz, Feijão Ovos cozidos Salada de acelga com tomate Laranja	Macarrão ao alho e óleo Frango desfiado ao molho Salada de escarola com cenoura / Mamão
LANCHE DA SAÍDA	Todos	MAÇÃ	MEXERICA	MAÇÃ	BANANA	PERA

Composição nutricional (Média semanal)	Faixa etária	Período	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	
	1 a 3 anos	Manhã		392	60	17	11	195	48	131	3
		Tarde		352	58	12	10	197	36	145	2
		Integral		790	123	30	19	330	71	301	5
	4 e 5 anos	Manhã		516	80	26	36	<b>UMES Acre, Luíza C., Pará, Santa Catarina e Tocantins:</b> Seguirão o cardápio do Desjejum e Almoço nos 2 períodos e somente na 4ª feira seguirão o Jantar nos 2 períodos, mas com a fruta do almoço.			
		Tarde		491	75	22	33				
		Integral		1040	165	44	72				

		30/10 (Segunda-feira)	31/10 (Terça-feira)	01/11 (Quarta-feira)	02/11 (Quinta-feira)	03/11 (Sexta-feira)
DESJEJUM (7h/ 7:45h)	Inf. 1 ao 3	Vitamina de banana Pão caseiro com manteiga	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga	Suco de manga Pão caseiro com manteiga	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
	Inf. 4 e 5	Vitamina de banana Biscoito rosquinha de coco	Leite com cacau Pão de forma com requeijão	Suco de manga Bolinho de chocolate		
ALMOÇO (10:00h)	Inf. 1 ao 3	Macarrão Frango desfiado ao molho Salada de repolho com tomate	Arroz, Feijão Carne moída Purê de batata / Melancia	Arroz, Feijão Omelete com cenoura Salada de acelga com tomate		
	Inf. 4 e 5	/ Maçã		Laranja		
LANCHE (13:00h)	Inf. 1 ao 3	Suco de manga Torta de legumes com frango	Vitamina de banana Pão caseiro com manteiga	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga		
	Inf. 4 e 5		Vitamina de banana Biscoito rosquinha de coco	Leite com cacau Biscoito cream cracker		
JANTAR (15:00h)	Inf. 1 ao 3	Arroz, Feijão Pernil com cebola e pimentão Virado de acelga Laranja	Macarrão ao alho e óleo Carne desfiada ao molho Salada de repolho c/ beterraba	Sopa de feijão com frango (macarrão de sopa, cenoura, chuchu, batata)		
	Inf. 4 e 5		/ Maçã	Melancia		
LANCHE DA SAÍDA	Todos	MAÇÃ	MEXERICA	PERA		

Composição nutricional (Média semanal)	Faixa etária	Período	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	
	1 a 3 anos	Manhã		432	65	18	12	187	28	141	2,75
		Tarde		410	63	13	10	134	25	135	2,40
		Integral		828	131	31	21	305	51	264	4,50
	4 e 5 anos	Manhã		592	94	21	42	<b>UMES Acre, Luíza C., Pará, Santa Catarina e Tocantins:</b> Seguirão o cardápio do Desjejum e Almoço nos 2 períodos e somente na 4ª feira seguirão o Jantar nos 2 períodos, mas com a fruta do almoço.			
		Tarde		545	88	20	13				
		Integral		1115	180	41	49				

**Observação:** Crianças menores de 02 anos NÃO devem consumir nenhuma preparação com açúcar.

Suzana Ruth Vieira da Silva  
CRN-3 21934  
Nutricionista - SAE

Shirley Lopes Fernandes da Silva  
CRN-3 16607  
Nutricionista Bonizzoni