



	02/10/2023 (Segunda-feira)	03/10/2023 (Terça-feira)	04/10/2023 (Quarta-feira)	05/10/2023 (Quinta-feira)	06/10/2023 (Sexta-feira)
DESJEJUM (08h)	Leite com cacau Pão de forma integral com Margarina	Mingau de aveia com cacau	Leite com cacau Biscoito Maisena	Vitamina de mamão Banana	Leite com cacau Pão de forma com requeijão
REFEIÇÃO (11h)	Macarrão ao molho de cenoura e beterraba Frango com abobrinha Salada de beterraba ralada Melancia	Arroz com cenoura, Feijão Moqueca de Atum (cebola, tomate, pimentão, cebola e coentro) Salada de batata Maçã	Arroz, Feijão Frango com abóbora Salada de repolho Melão	Arroz, Feijão Preto Pernil a vinagrete quente Virado de couve Laranja	Arroz a grega Estrogonofe de Frango Batata sauté Maçã
LANCHE (13h30)	Vitamina de banana Maçã	Leite com cacau Biscoito Rosquinha de coco	logurte de morango Banana	Leite com cacau Pão de forma integral com requeijão	Suco de melancia **Bolo de chocolate com cobertura
JANTAR (16h)	Arroz, Feijão Ovos cozidos com azeite e salsa Salada de pepino com tomate Laranja	Macarrão ao sugo Frango com ervilha Salada de Acelga Laranja	Sopa de feijão com carne (cenoura, chuchu, batata) Maçã	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de escarola com tomate Banana	**Pão hot dog com salsicha ao molho e batata palha Suco de Uva
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	MEXERICA	PERA	BANANA	PIPOCA DOCE

*Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.

*Cardápio adaptado para atendimento adequado às turmas de período parcial e integral.

**** Bolo e Hot dog - Servir para os alunos do parcial manhã e tarde - (cardápio festivo - Dia das Crianças)**

Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Pré Escola	4 e 5 anos	1587,65	215	50	59
Fundamental	6 a 10 anos	1721,17	232	55	64

Sirley 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



Cardápio Escolas Mistas - UMEs Amapá, Minas Gerais, São Paulo e Mario de Oliveira - OUTUBRO 2023



	09/10/2023 (Segunda-feira)	10/10/2023 (Terça-feira)	11/10/2023 (Quarta-feira)	12/10/2023 (Quinta-feira)	13/10/2023 (Sexta-feira)
DESJEJUM (08h)	SEMANA DA EDUCAÇÃO			FERIADO	PONTO FACULTATIVO
REFEIÇÃO (11h)					
LANCHE (13h30)					
JANTAR (16h)					
LANCHE DA SAÍDA					

*Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.

*Cardápio adaptado para atendimento adequado às turmas de período parcial e integral.

Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Pré Escola	4 e 5 anos	0	0	0	0
Fundamental	6 a 10 anos	0	0	0	0

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

Dayanne dos Santos Ribeiro
CRN-3 38266
Nutricionista SAE

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

PONTO FACULTATIVO



	16/10/2023 (Segunda-feira)	17/10/2023 (Terça-feira)	18/10/2023 (Quarta-feira)	19/10/2023 (Quinta-feira)	20/10/2023 (Sexta-feira)
DESJEJUM (08:00)	Vitamina de banana Maçã	Suco de goiaba Pão forma com patê de abóbora com frango	Leite com Cacau Pão Integral com Requeijão	Vitamina de abacate Biscoito Rosquinha de coco	Vitamina de mamão com maçã Banana
REFEIÇÃO (11:00)	Arroz, Feijão Ovos mexidos com abobrinha Salada de beterraba ralada Laranja	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de repolho Melão	Arroz, Feijão Frango com chuchu Virado de acelga Laranja	Arroz, Feijão Carne em cubos com mandioca Salada de alface Banana	Arroz, Feijão Frango com cenoura Salada de escarola com tomate Melancia
LANCHE (13:30)	Leite com cacau Biscoito Cream Craker	Vitamina de banana Maçã	Arroz doce	Leite com Cacau Pão hot dog com margarina	Leite com Cacau Pão de forma com requeijão
JANTAR (16:00)	Macarrão ao sugo Frango com ervilha Salada de acelga Suco de manga	Arroz, Feijão Pernil com batata Salada de pepino com tomate Laranja	Sopa de feijão com carne (cenoura, abobrinha, batata) Melancia	Macarrão ao alho e óleo Carne moída com abóbora Salada de repolho Melão	Sopa de legumes com pernil (abóbora, chuchu, batata, macarrão) Maçã
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	MEXERICA	BANANA	MAÇÃ	PIPOCA DOCE

*Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.

*Cardápio adaptado para atendimento adequado às turmas de período parcial e integral.

Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Pré Escola	4 e 5 anos	1371,6	207	49	39
Fundamental	6 a 10 anos	1511,08	228	54	43

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



	23/10/2023 (Segunda-feira)	24/10/2023 (Terça-feira)	25/10/2023 (Quarta-feira)	26/10/2023 (Quinta-feira)	27/10/2023 (Sexta-feira)
DESJEJUM (08h)	Leite com cacau Pão hot dog com requeijão	logurte de Morango Maçã	Leite com cacau Pão de forma integral com Margarina	Mingau de cacau	Leite com cacau Pão integral com Requeijão
REFEIÇÃO (11h)	Macarrão ao sugo Frango com cenoura Salada de pepino Melão	Arroz, Feijão Carne moída com abobrinha Beterraba cozida Melancia	Arroz, Feijão Carne em cubos com cenoura Salada de escarola com tomate Laranja	Arroz, Feijão Atum com batata Salada de alface com cenoura Maçã	Arroz, Feijão Isca de frango acebolada Creme de milho Banana
LANCHE (13h30)	Vitamina de banana Maçã	Leite com cacau Biscoito Maisena	Vitamina de mamão Banana	Suco de manga Pão de forma com patê de cenoura com frango	Suco de abacaxi **Bolo
JANTAR (16h)	Arroz, Feijão Ovos cozidos com azeite e salsa Salada de Acelga com tomate Laranja	Arroz a grega Pernil com batata Salada de repolho Maçã	Sopa de legumes com frango (abóbora, batata doce, chuchu e macarrão) Melão	Macarrão ao alho e óleo com abobrinha Carne moída ao molho Salada de acelga Melancia	Sopa de feijão com carne (cenoura, chuchu, batata) Laranja
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	MEXERICA	MAÇÃ	BANANA	PIPOCA DOCE

*Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.

*Cardápio adaptado para atendimento adequado às turmas de período parcial e integral.

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

Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Pré Escola	4 e 5 anos	1460,34	200	49	52
Fundamental	6 a 10 anos	1573,01	217	53	55

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



	30/10/2023 (Segunda-feira)	31/10/2023 (Terça-feira)	01/11/2023 (Quarta-feira)	02/11/2023 (Quinta-feira)	03/11/2023 (Sexta-feira)
DESJEJUM (08h)	Leite com cacau Pão de forma com Requeijão	Leite com cacau Pão de forma integral com Margarina	Leite com cacau Biscoito Cream Craker	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
REFEIÇÃO (11h)	Arroz, Feijão Omelete com tomate, cebola e orégano Salada de repolho Laranja	Macarrão ao alho e óleo Carne moída com ervilha Beterraba cozida Melancia	Arroz, Feijão Frango com mandioca Salada de cenoura ralada com tomate Melão		
LANCHE (13h30)	Vitamina de banana Biscoito Rosquinha de coco	Mingau de maisena	Suco de manga Pão hot dog com Requeijão		
JANTAR (16h)	Macarrão ao sugo Frango com cenoura Salada de pepino Melão	Arroz, Feijão Pernil com batata Salada de acelga Laranja	Sopa de legumes com carne (cenoura, batata, abobrinha e macarrão) Maçã		
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	MEXERICA	PERA		

*Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.

*Cardápio adaptado para atendimento adequado às turmas de período parcial e integral.

Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Pré Escola	4 e 5 anos	824,53	112	28	29
Fundamental	6 a 10 anos	901,76	123	31	32

Shirley Lopes Fernandes da Silva

CRN-3 16607

Nutricionista - Bonizzoni

Dayanne dos Santos Ribeiro

CRN-3 38266

Nutricionista SAE

Raquel N. R. O Neves

CRN-3 35646

Nutricionista SAE