

	27/11/2023 (Segunda-feira)	28/11/2023 (Terça-feira)	29/11/2023 (Quarta-feira)	30/11/2023 (Quinta-feira)	01/12/2023 (Sexta-feira)
<b>DESJEJUM (08h)</b>	Leite com cacau Biscoito maisena	Vitamina de banana Maçã	Leite com cacau Pão de forma integral com Margarina	logurte de morango Banana	Leite com cacau Pão hot dog com requeijão
<b>REFEIÇÃO (11h)</b>	Macarrão ao alho e óleo Frango desfiado ao molho Salada de acelga com cenoura Laranja	Arroz, Feijão Carne moída ao molho com chuchu Salada de repolho Melancia	Arroz, Feijão Frango ensapado com batata Salada de escarola com tomate Banana	Arroz, Feijão Pernil com cebola e pimentão Virado de couve Laranja	Arroz, Feijão Frango com abóbora Salada de pepino com tomate Maçã
<b>LANCHE (13h30)</b>	Vitamina de mamão com banana Maçã	Leite com cacau Biscoito Cream Craker	Mingau de cacau	Suco de goiaba Pão de forma com manteiga	Suco de abacaxi <b>**Bolo</b>
<b>JANTAR (16h)</b>	Arroz Feijão Ovos mexidos Salada de grão de bico com tomate Laranja	Macarrão ao alho e óleo com cenoura Carne em cubos Salada de alface Laranja	Sopa de legumes com frango (batata doce, abobrinha, cenoura e macarrão para sopa) Melão	Arroz a grega Frango ao molho Salada de repolho Banana	Macarrão ao sugo Carne moída com abobrinha Salada de beterraba cozinha Laranja
<b>LANCHE DA SAÍDA</b>	NECTARINA	BANANA	AMEIXA	MAÇÃ	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

### Composição nutricional (Média semanal)

Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Pré Escola	4 e 5 anos	1.454,35	201	50	50
Fundamental	6 a 10 anos	1566,05	218	54	53



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



	04/12/2023 (Segunda-feira)	05/12/2023 (Terça-feira)	06/12/2023 (Quarta-feira)	07/12/2023 (Quinta-feira)	**08/12/2023 (Sexta-feira)
<b>DESJEJUM (08:00)</b>	Leite com Cacau Pão de forma integral com Margarina	Suco de melancia Pão hot dog com requeijão	Mingau de aveia com cacau	Vitamina de mamão Maçã	Leite com Cacau Biscoito Maisena
<b>REFEIÇÃO (11:00)</b>	Macarrão ao molho de beterraba com cenoura Carne moída Salada de feijão fradinho com tomate Maçã	Arroz, Feijão Moqueca (pimentão, cebola, coentro, tomate) Salada de batata <b>PICOLÉ</b>	Arroz, Feijão Frango com cenoura Salada de repolho misto (verde e roxo) Maçã	Arroz, Feijão Carne em cubos com abóbora Salada de repolho com tomate Laranja	<b>Arroz branco</b> <b>Estrogonofe de frango com batata palha</b> <b>Legumes sauté (cenoura, vagem, chuchu, batata)</b> <b>**Mesa de frutas/ Pavê de chocolate com biscoito maisena</b>
<b>LANCHE (13:30)</b>	Vitamina de banana Biscoito Cream Craker	logurte de morango Maçã	Leite com cacau Pão de forma com manteiga	Suco de manga Pão de forma integral com requeijão	Suco de Maracujá Banana
<b>JANTAR (16:00)</b>	Arroz, Feijão Ovos cozidos com azeite e salsa Salada de alface com tomate Laranja	Macarrão com Brócolis Frango com cenoura Salada de pepino Laranja	Sopa de feijão com carne (batata, abóbora, chuchu) Banana	Macarrão ao alho e óleo Pernil ao molho Salada de acelga Melão	<b>Buraco Quente</b> <b>(Pão francês com carne moída)</b> Suco de uva
<b>LANCHE DA SAÍDA</b>	PÊSSEGO	BANANA	MAÇÃ	PERA	MEXERICA

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

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

**\*\*08/12 Cardápio Festivo - Mesa de frutas decorativas: melancia, melão, abacaxi, uvas Thompson e Crimson, maçã, laranja, banana.**

**OBS: No dia 08/12 repetir o cardápio da refeição com estrogonofe para os alunos do pacial da tarde.**

### Composição nutricional (Média semanal)

Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Pré Escola	4 e 5 anos	1576,18	212	54	57
Fundamental	6 a 10 anos	1699,51	230	59	61

Sáirley Lopes Fernandes da Silva  
CRN-3 16607  
Nutricionista - Brás Food

Dayanne dos Santos Ribeiro  
CRN-3 38266  
Nutricionista SAE

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

	11/12/2023 (Segunda-feira)	12/12/2023 (Terça-feira)	13/12/2023 (Quarta-feira)	14/12/2023 (Quinta-feira)	15/12/2023 (Sexta-feira)
<b>DESJEJUM (08h)</b>	Vitamina de banana Maçã	Suco de goiaba Pão hot dog com manteiga	Leite com cacau Biscoito Cream craker	Suco de manga Pão de forma integral com requeijão	Vitamina de mamão com maçã Banana
<b>REFEIÇÃO (11h)</b>	Arroz com cenoura, Feijão Ovos mexidos Salada de batata, cenoura e soja Laranja	Arroz, Feijão Isca de frango acebolada Creme de milho Melancia	Arroz, Feijão Carne moída com cenoura Salada de alface com tomate Maçã	Macarrão ao sugo Frango com cebola e tomate Salada de repolho Melão	Arroz, Feijão Preto Pernil com cenoura Farofa Laranja
<b>LANCHE (13h30)</b>	Leite com Cacau Pão de forma integral com Margarina	Leite com cacau Biscoito Rosquinha de coco	Vitamina de abacate Banana	Mingau de maisena	Leite com Cacau Pão hot dog com manteiga
<b>JANTAR (16h)</b>	Macarrão ao sugo Carne moída com abobrinha Salada de repolho Melancia	Arroz Branco Carne em cubos com mandioca Salada de pepino Laranja	Sopa de legumes com carne (batata, cenoura, chuchu, macarrão de sopa) Banana	Arroz, Feijão Peixe com batata Salada de escarola com tomate Laranja	Macarrão ao alho e óleo Frango desfiado ao molho Salada de escarola com cenoura Suco de uva
<b>LANCHE DA SAÍDA</b>	MAÇÃ	BANANA	PERA	BANANA	MEXERICA

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

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

**Composição nutricional (Média semanal)**

Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Pré Escola	4 e 5 anos	1.365,15	207	50	38
Fundamental	6 a 10 anos	1458,7	218	53	41

*Shirley Lopes Fernandes da Silva*  
CRN-3 16607  
Nutricionista - Brás Food

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

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

	18/12/2023 (Segunda-feira)	19/12/2023 (Terça-feira)	20/12/2023 (Quarta-feira)	21/12/2023 (Quinta-feira)	22/12/2023 (Sexta-feira)
<b>DESJEJUM (08h)</b>	Leite com Cacau Pão de forma integral com Margarina	Suco de goiaba Pão hot dog com requeijão	Leite com cacau Biscoito Maisena	REUNIÃO DE PAIS E MESTRES	REUNIÃO PEDAGÓGICA
<b>REFEIÇÃO (11h)</b>	Arroz com cenoura, Feijão Omelete com tomate e cebola Salada de pepino Laranja	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de cenoura ralada Laranja	Arroz, Feijão Pernil com mandioca Salada de acelga Melancia		
<b>LANCHE (13h30)</b>	Suco de uva Biscoito Cream craker	Leite com cacau Biscoito Rosquinha de coco	Suco de abacaxi Biscoito Maisena		
<b>JANTAR (16h)</b>	Macarrão ao sugo Frango com chuchu Salada de repolho Melancia	Arroz, Feijão Frango com abóbora Salada de beterraba cozida Maçã	Risoto de frango com milho, cenoura e salsa Maçã		
<b>LANCHE DA SAÍDA</b>	MAÇÃ	MEXERICA	PERA		

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

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

**Composição nutricional (Média semanal)**

Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Pré Escola	4 e 5 anos	846,42	119	29	28
Fundamental	6 a 10 anos	942,9	134	32	31

*Shirley Lopes Fernandes da Silva*  
CRN-3 16607  
Nutricionista - Brás Food

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

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