



## Cardápio Escolas Mistas - UMEs Amapá, Goiás, Minas Gerais, Mato Grosso, São Paulo e Mário Moreira - MAIO 2024



	13/05/2024 (Segunda-feira)	14/05/2024 (Terça-feira)	15/05/2024 (Quarta-feira)	16/05/2024 (Quinta-feira)	17/05/2024 (Sexta-feira)
<b>DESJEJUM (08h)</b>		Mingau de cacau	Leite com cacau Biscoito cream cracker	Suco de Melancia Pão integral com requeijão	Leite com cacau Pão hot dog com manteiga
<b>REFEIÇÃO (11h)</b>		Arroz, feijão Carne em cubos com abóbora Salada de repolho misto (verde e roxo) Maçã	Macarrão alho e óleo Frango desfiado com abobrinha Salada de escarola com tomate Banana	Arroz, feijão preto Pernil com mandioca Farofa rica Laranja	Arroz, Feijão Isca de frango acebolada Creme de milho Melão
<b>LANCHE (13h30)</b>	Leite com cacau Pão Integral com margarina	Suco de manga Pão hot dog com requeijão	Suco de Maracujá Cuscuz paulista de frango	Leite com cacau Biscoito rosquinha de coco	Vitamina de abacate Maçã
<b>JANTAR (16h)</b>	Arroz com cenoura, feijão Ovo cozido com azeite e salsa Salada de batata Laranja	Risoto de frango com ervilha, cenoura e salsa Salada de grão de bico com tomate e salsa Melancia	Macarrão ao sugo Carne moída com cenoura e milho Salada de alface Laranja	Arroz com Brócolis Frango com batata Salada de beterraba ralada Maçã	Sopa de feijão com carne (cenoura, batata, chuchu) Banana
<b>LANCHE DA SAÍDA</b>	PERA	MAÇÃ	BANANA	DOCE DE LEITE	Suco individual de laranja (Agricultura familiar)

\*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	1118	172	49	26
Fundamental	6 a 10 anos	1256	190	52	32

*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



## Cardápio Escolas Mistas - UMEs Amapá, Goiás, Minas Gerais, Mato Grosso, São Paulo e Mário Moreira - MAIO 2024



	20/05/2024 (Segunda-feira)	21/05/2024 (Terça-feira)	22/05/2024 (Quarta-feira)	23/05/2024 (Quinta-feira)	24/05/2024 (Sexta-feira)
<b>DESJEJUM (08h)</b>	Leite com cacau Biscoito Rosquinha de coco	Suco de uva Pão de forma integral com margarina	Leite com cacau Pão hot dog com requeijão	Suco de Abacaxi Cuscuz paulista de frango	Vitamina de abacate Banana
<b>REFEIÇÃO (11h)</b>	Arroz com cenoura, feijão Ovos mexidos Salada de batata Laranja	Arroz, feijão preto Pernil ao vinagrete Virado de acelga Maçã	Arroz, feijão Frango com mandioca Salada de escarola com tomate Melão	Macarrão ao sugo Carne moída com milho Salada de pepino e tomate Melancia	Arroz, feijão Frango com abóbora Salada de repolho Suco de manga
<b>LANCHE (13h30)</b>	Leite com cacau Pão de forma com manteiga	Vitamina de banana Maçã	Mingau de aveia	Suco de manga Pipoca	Leite com cacau Pão hot dog com requeijão
<b>JANTAR (16h)</b>	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de feijão branco com cenoura ralada Melão	Risoto de frango com ervilha, cenoura e salsa Salada de repolho misto Melancia	Sopa de Legumes com carne (cenoura, batata, chuchu, macarrão para sopa) Banana	Arroz, feijão Frango com cenoura Salada de alface Maçã	Arroz com cenoura Peixe ao molho Farofa rica Laranja
<b>LANCHE DA SAÍDA</b>	MAÇÃ	PERA	GOIABA	BANANA	MEXERICA

Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.

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

\*Pipoca e Suco: Para a "Semana do Brincar" (Servir para a turma 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	1190,27	187	54	27
Fundamental	6 a 10 anos	1265,6	201	56	28

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

## Cardápio Escolas Mistas - UMEs Amapá, Goiás, Minas Gerais, Mato Grosso, São Paulo e Mário Moreira - MAIO 2024



	27/05/2024 (Segunda-feira)	28/05/2024 (Terça-feira)	29/05/2024 (Quarta-feira)	30/05/2024 (Quinta-feira)	31/05/2024 (Sexta-feira)
<b>DESJEJUM (08h)</b>	Vitamina de banana Biscoito maisena	Leite com cacau Pão hot dog com requeijão	<b>*Bolo com cobertura</b> <b>Suco individual de laranja</b> <b>(Agricultura Familiar)</b>	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
<b>REFEIÇÃO (11h)</b>	Macarrão ao sugo Frango desfiado com abobrinha Salada feijão fradinho e beterraba ralada Melancia	Arroz, Feijão Carne em cubos com batata doce Salada de acelga com cenoura Melão	Arroz, feijão Preto Pernil com mandioca Salada de repolho Maçã		
<b>LANCHE (13h30)</b>	Leite com cacau Pão de forma com Margarina	<b>*Bolo com cobertura</b> <b>Suco individual de Laranja</b> <b>(Agricultura Familiar)</b>	Leite com cacau Biscoito Rosquinha de coco		
<b>JANTAR (16h)</b>	Arroz, feijão Ovos mexidos com salsa Batata e cenoura sauté Laranja	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de repolho misto (verde e roxo) Banana	Risoto de Frango crocante (arroz, frango, milho, cenoura, salsa, batata palha) Mexerica		
<b>LANCHE DA SAÍDA</b>	PERA	MAÇÃ	DOCE DE BANANA (sem açúcar)		

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

\*Suco individual e bolo com cobertura previsto para os aniversariantes do mês - Para as unidades em que o forno não comporta a produção de bolo deve ser servido bolinho recheado e deve ser produzido um bolo com cobertura para o "Parabéns".

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	1202	191	57	29
Fundamental	6 a 10 anos	1298	202	58	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