

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



	05/08/2024 (Segunda-feira)	06/08/2024 (Terça-feira)	07/08/2024 (Quarta-feira)	08/08/2024 (Quinta-feira)	09/08/2024 (Sexta-feira)
DESJEJUM (08h)	Leite com cacau Biscoito Cream craker	Café com leite Pão hot dog com Margarina	Vitamina de abacate Banana	Vitamina de mamão Maçã	Suco de abacaxi Bolo simples
REFEIÇÃO (11h)	Macarrão ao sugo Frango desfiado com abobrinha Salada feijão fradinho e beterraba ralada Melancia	Arroz com cenoura, Feijão Moqueca de peixe(pimentão, cebola, coentro, tomate) Salada de batata Laranja	Arroz feijão Carne em cubos com mandioca Salada de escarola com tomate Melão	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de pepino Banana	Arroz, feijão Pernil com chuchu Salada de alface Maçã
LANCHE (13h30)	Leite com cacau Pão de forma integral com Requeijão	Mingau de Cacau	Vitamina de banana Biscoito Rosquinha de coco	Suco de manga Pão de forma com Manteiga	logurte de morango Banana
JANTAR (16h)	Arroz, feijão Omelete com tomate e cebola Salada de repolho Laranja	Macarrão ao sugo Carne moída com cenoura Salada de acelga Melão	Sopa de feijão com frango (abóbora, batata, chuchu) Maçã	Arroz, feijão Preto Pernil a vinagrete Virado de couve Laranja	Risoto de frango com cenoura e ervilha Salada de repolho Melancia
LANCHE DA SAÍDA	GOIABA	MAÇÃ	BANANA	PERA	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	917,32	143	34	23
Fundamental	6 a 10 anos	1001,12	153	39	26



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



	12/08/2024 (Segunda-feira)	13/08/2024 (Terça-feira)	14/08/2024(Quarta-feira)	15/08/2024 (Quinta-feira)	16/08/2024 (Sexta-feira)
DESJEJUM (08h)	Leite com cacau Pão de forma com Requeijão	Suco de Maracujá Cuscuz paulista de frango	Leite com cacau Biscoito maisena	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
REFEIÇÃO (11h)	Arroz com cenoura, feijão Ovos mexidos Batata e cenoura sauté Laranja	Macarrão ao sugo Frango com abóbora Salada de pepino Melancia	Arroz, feijão Carne moída com batata Salada de Beterraba cozida Laranja		
LANCHE (13h30)	Leite com cacau Biscoito Rosquinha de coco	Mingau de maisena	Café com leite Pão hot dog com Margarina		
JANTAR (16h)	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de repolho com tomate Melão	Arroz, feijão Carne em cubos com chuchu Salada de acelga Laranja	Macarrão ao sugo Frango desfiado com abobrinha Salada de grão de bico com cenoura e tomate Maçã		
LANCHE DA SAÍDA	GOIABA	MAÇÃ	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	550	100	15	10
Fundamental	6 a 10 anos	600	105	18	12

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 - AGOSTO 2024**



	19/08/2024 (Segunda-feira)	20/08/2024 (Terça-feira)	21/08/2024 (Quarta-feira)	22/08/2024 (Quinta-feira)	23/08/2024 (Sexta-feira)
DESJEJUM (08h)	Leite com cacau Pão Integral com margarina	Café com leite Pão hot dog com Requeijão	iogurte de Morango Maçã	Vitamina de abacate Biscoito Cream Craker	Arroz doce com canela
REFEIÇÃO (11h)	Macarrão ao molho de beterraba com cenoura Carne moída Salada de feijão branco e tomate Melancia	Arroz, feijão Carne em cubos com batata doce Salada de repolho misto (verde e roxo) Melão	Macarrão com brócolis ao alho e óleo Frango com abobrinha Salada de batata Banana	Arroz, feijão preto Pernil com mandioca Salada de acelga com tomate Laranja	Arroz com cenoura e salsa, feijão Frango acebolado Creme de milho Melancia
LANCHE (13h30)	Vitamina de banana Maçã	Leite com cacau Biscoito maisena	Leite com cacau Pão de forma com Requeijão	Suco de Melancia Pão integral com Manteiga	Suco de Maracujá Cuscuz paulista de frango
JANTAR (16h)	Arroz, feijão Omelete com cenoura e cebola Salada de pepino com tomate Laranja	Sopa de legumes com Frango e macarrão (batata, abóbora, chuchu) Maçã	Arroz, feijão Carne moída ao molho Salada de escarola com tomate Melão	Macarrão ao sugo Frango com chuchu Salada de repolho com cenoura Banana	Arroz Branco Carne em cubos com abóbora Salada de beterraba ralada Maçã
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	PAÇOCA	BANANA	CARAMBOLA	KIWI

*Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.

****Cardápio Festivo de Páscoa**

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	961	144	36	27
Fundamental	6 a 10 anos	1019,62	151	38	29

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 - AGOSTO 2024**



	26/08/2024 (Segunda-feira)	27/08/2024 (Terça-feira)	28/08/2024 (Quarta-feira)	29/08/2024 (Quinta-feira)	30/08/2024 (Sexta-feira)
DESJEJUM (08h)	Leite com cacau Pão de forma com Requeijão	Suco de Maracujá Cuscuz paulista de frango	Mingau de cacau	Leite com cacau Pão de forma com Manteiga	*Suco individual de uva (agricultura familiar) *Bolo com cobertura de brigadeiro
REFEIÇÃO (11h)	Arroz com cenoura, feijão Ovos cozidos com azeite e salsa Salada de batata Laranja	Macarrão ao sugo Frango com abóbora Salada de pepino Melancia	Arroz, feijão Preto Pernil a vinagrete Farofa rica Melão	Arroz, feijão Frango com batata Salalada de beterraba ralada Laranja	Arroz, feijão Carne moída com cenoura Salada de alface com tomate Maçã
LANCHE (13h30)	Leite com cacau Biscoito Rosquinha de coco	Vitamina de mamão com banana Maçã	Café com leite Pão hot dog com Margarina	Vitamina de abacate Banana	*Suco individual de uva *Bolo com cobertura de brigadeiro
JANTAR (16h)	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de soja com cenoura e couve flor Melão	Arroz, feijão Peixe com batata Salada de cenoura ralada Laranja	Sopa de Legumes com frango (cenoura, batata, chuchu, macarrão para sopa) Maçã	Arroz com cenoura Carne em cubos ao molho Salada de repolho Melancia	Macarrão ao sugo Frango com chuchu Salada de acelga com tomate Melão
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	DOCE DE BANANA (SEM AÇUCAR)	BANANA	PERA	KIWI

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	965	146	35	27
Fundamental	6 a 10 anos	1041	153	38	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