



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



| | 02/09/2024 (segunda-feira) | 03/09/2024 (Terça-feira) | 04/09/2024 (Quarta-feira) | 05/09/2024 (Quinta-feira) | 06/09/2024 (Sexta-feira) |
|------------------------|---|---|--|---|--|
| DESJEJUM (08h) | Leite com cacau Pão de forma com margarina | Leite com café Biscoito rosquinha coco | Vitamina de Abacate Maçã | logurte de morango Banana | Leite com cacau Pão integral com requeijão |
| REFEIÇÃO (11h) | Macarrão ao sugo Frango desfiado com cenoura Salada de Soja e beterraba ralada Laranja | Arroz, feijão Carne em cubos com batata doce Salada de acelga com tomate Melão | Arroz, feijão preto Pernil com mandioca Virado de couve Laranja | Arroz, feijão Moqueca de peixe (pimentão, cebola, coentro, tomate) Salada de batata Banana | Macarrão alho e óleo Frango com Cenoura Salada alface com tomate Melancia |
| LANCHE (13h30) | Vitamina de banana Biscoito Cream Craker | Mingau de Cacau | Suco de melancia Pão de forma com requeijão | Leite com cacau Pão hot dog com manteiga | Vitamina de mamão com banana Maçã |
| JANTAR (16h) | Arroz, feijão Omelete com tomate e cebola Salada de cenoura ralada e milho Melancia | Arroz com cenoura Carne moída com batata Salada de Pepino Laranja | Arroz com brócolis Frango com batata Salada de Alface Melancia | Sopa de legumes com carne (abóbora, chuchu, batata macarrão para sopa) Maçã | Arroz, feijão Carne em cubos com batata Salada de Pepino Suco de uva |
| LANCHE DA SAÍDA | MAÇÃ | PERA | BANANA | KIWI | MAÇÃ |

*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 | 1222,12 | 184 | 54 | 30 |
| Fundamental | 6 a 10 anos | 1339,89 | 202 | 57 | 36 |

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

Dayanne dos Santos Ribeiro
CRN-3 38266
Nutricionista SAE

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



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



| | 09/09/2024 (Segunda-feira) | 10/09/2024 (Terça-feira) | 11/09/2024 (Quarta-feira) | 12/09/2024 (Quinta-feira) | 13/09/2024 (Sexta-feira) |
|------------------------|---|--|---|--|---|
| DESJEJUM (08h) | Leite com cacau Pão Integral com margarina | Mingau de maisena | Leite com cacau Pão integral com requeijão | Suco de Abacaxi Bolo | Leite com cacau Pão hot dog com manteiga |
| REFEIÇÃO (11h) | Arroz com cenoura, feijão Ovos cozidos com azeite e salsa Batata sauté Melão | Macarrão ao sugo Carne moída com cenoura Salada de escarola com tomate Maçã | Arroz, feijão Isca de frango acebolada Creme de milho Banana | Arroz, Feijão Carne em cubos com abóbora Salada de repolho Laranja | Macarrão com brócolis Frango ao molho Salada de acelga com cenoura Melão |
| LANCHE (13h30) | Vitamina de banana | Leite com cacau | Suco de Maracujá | Suco de Goiaba | Leite com cacau |
| | Maçã | Pão hot dog com requeijão | Cuscuz paulista de frango | Bolo | Biscoito cream cracker |
| JANTAR (16h) | Macarrão ao alho e óleo Frango desfiado com cenoura Salada de pepino Laranja | Arroz, feijão preto Pernil com mandioca Salada de beterraba cozida Melancia | Sopa de feijão com carne (cenoura, batata, chuchu) Laranja | Risoto de frango com ervilha, cenoura e salsa Salada de grão de bico com tomate e salsa Maçã | Arroz, Feijão Carne moída com batata Salada de alface Banana |
| LANCHE DA SAÍDA | MAÇÃ | DOCE DE BANANA (S/ AÇÚCAR) | BANANA | PERA | CARAMBOLA |

*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 - SETEMBRO 2024**



| | 16/09/2024 (Segunda-feira) | 17/09/2024 (Terça-feira) | 18/09/2024 (Quarta-feira) | 19/09/2024 (Quinta-feira) | 20/09/2024 (Sexta-feira) |
|------------------------|--|---|--|--|---|
| DESJEJUM (08h) | Leite com cacau Biscoito Rosquinha de coco | Suco de uva Pão de forma integral com margarina | Leite com café Pão hot dog com requeijão | Suco de Abacaxi Cuscuz paulista de frango | Vitamina de abacate Banana |
| REFEIÇÃO (11h) | Macarrão ao alho e óleo Frango ao molho com abobrinha Salada de feijão branco com tomate e salsa Maçã | Arroz, feijão preto Pernil ao vinagrete Farofa rica Laranja | Arroz, feijão Frango com mandioca Salada de escarola com tomate Melão | Macarrão ao sugo Carne moída com abobrinha Salada de pepino e tomate Melancia | Arroz, feijão Carne em cubos com abóbora Salada de repolho Suco de manga |
| LANCHE (13h30) | Leite com cacau Pão de forma com manteiga | Iogurte de Morango Maçã | Mingau de aveia | Suco de manga Biscoito cream cracker | Leite com cacau Pão hot dog com requeijão |
| JANTAR (16h) | Arroz com cenoura, feijão Omelete com tomate e cebola Salada de batata Melão | Macarrão ao sugo Frango com ervilha e cenoura Salada de repolho misto Melancia | Sopa de Legumes com carne (cenoura, batata, chuchu, macarrão para sopa) Banana | Arroz, feijão Frango com cenoura Salada de beterraba ralada Maçã | Arroz com Brócolis Peixe ao molho Salada de Alface Laranja |
| LANCHE DA SAÍDA | PERA | DOCE DE LEITE | KIWI | BANANA | MAÇÃ |

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 | 1190,27 | 187 | 54 | 27 |
| Fundamental | 6 a 10 anos | 1265,6 | 201 | 56 | 28 |

Sáirley 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 - SETEMBRO 2024



| | 23/09/2024 (Segunda-feira) | 24/09/2024 (Terça-feira) | 25/09/2024 (Quarta-feira) | 26/09/2024 (Quarta-feira) | 27/09/2024 (Quarta-feira) |
|------------------------|--|--|---|---|---|
| DESJEJUM (08h) | Vitamina de banana Maçã | Leite com cacau Pão hot dog com requeijão | Leite com café Pão integral com manteiga | Mingau de cacau | *Bolo com cobertura de brigadeiro Suco individual integral |
| REFEIÇÃO (11h) | Macarrão ao sugo Frango desfiado com abobrinha Salada feijão fradinho e beterraba ralada Melancia | Arroz, Feijão Carne em cubos com batata doce Salada de pepino Melão | Macarrão alho e óleo Carne moída com cenoura Salada de alface Maçã | Arroz, feijão Frango com mandioca Salada de escarola com tomate Banana | Arroz, feijão Preto Pernil ao vinagrete Virado de Acelga Laranja |
| LANCHE (13h30) | Leite com cacau Pão de forma com Margarina | Vitamina de Banana Maçã | Suco de uva Biscoito cream cracker | Vitamina de mamão Banana | *Bolo com cobertura de brigadeiro Suco individual integral |
| JANTAR (16h) | Arroz, feijão Ovos mexidos com salsa Batata e cenoura sauté Laranja | Macarrão ao alho e óleo Frango ao molho Salada de repolho misto (verde e roxo) Melancia | Sopa de feijão com carne (cenoura, batata, chuchu) Maçã | Arroz, feijão Peixe com batata Salada de cenoura Melão | Risoto de Frango crocante (arroz, frango, milho, cenoura, salsa, batata palha) Salada de Alface Banana |
| LANCHE DA SAÍDA | PERA | MAÇÃ | BANANA | CARAMBOLA | DOCE DE BANANA (S/ 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 | 918 | 96 | 34 | 22 |
| Fundamental | 6 a 10 anos | 972 | 102 | 37 | 24 |

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