



Cardápio Escolas Mistas - UMEs Usina H. Borden e Ulysses Guimarães -OUTUBRO 2024



| | 30/09/2024 (Segunda-feira) | 01/10/2024 (Terça-feira) | 02/10/2024 (Quarta-feira) | 03/10/2024 (Quinta-feira) | 04/10/2024 (Sexta-feira) |
|------------------------|--|--|---|--|---|
| DESJEJUM (08h) | Café com leite Biscoito Cream craker | Mingau de Cacau | Leite com cacau Pão hot dog com Margarina | Vitamina de mamão Maçã | Leite com cacau Pão de forma integral com Requeijão |
| REFEIÇÃO (11h) | Macarrão ao sugo Frango desfiado com abobrinha Salada de soja e tomate Melancia | Arroz com cenoura, Feijão Moqueca de peixe(pimentão, cebola, coentro, tomate) Salada de batata Maçã | Arroz feijão Frango com abóbora Farofa rica Melancia | Macarrão ao alho e óleo Carne moída com berinjela Salada de pepino Banana | Arroz, feijão preto Pernil a vinagrete Virado de couve Laranja |
| LANCHE (13h30) | Leite com cacau Pão de forma integral com Requeijão | Vitamina de banana Biscoito Rosquinha de coco | Vitamina de abacate Banana | Suco de manga Pão de forma com Manteiga | Vitamina de mamão com banana Maçã |
| LANCHE DA SAÍDA | MAÇÃ | DOCE DE BANANA (S/ AÇÚCAR) | CARAMBOLA | BANANA | 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) |
|----------------|--------------|----------------|------------------|---------------|--------------|
| Fundamental I | 6 a 10 anos | 1126 | 180 | 34 | 30 |
| Fundamental II | 11 a 14 anos | 1184 | 196 | 51 | 34 |

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 Usina H. Borden - OUTUBRO 2024



| | 07/10/2024 (Segunda-feira) | 08/10/2024 (Terça-feira) | 09/10/2024(Quarta-feira) | 10/10/2024 (Quinta-feira) | 11/10/2024 (Sexta-feira) |
|------------------------|--|---|---|--|--|
| DESJEJUM | Leite com cacau Pão de forma integral com Requeijão | Suco de Maracujá Cuscuz paulista de frango | Vitamina de Banana Pão de forma com manteiga | Integral: logurte de Morango/ Banana | Leite com cacau Biscoito Cream Craker |
| REFEIÇÃO | Arroz com cenoura, feijão Ovos mexidos Salada de batata Laranja | Macarrão ao sugo Frango com abóbora Salada de grão de bico com cenoura e tomate Brigadeiro de leite em pó de colher | Arroz, feijão Carne com batata Salada de Beterraba cozida Maçã | Integral: Macarrão com molho de carne moída/Salada de pepino / Melão Parcial: Hot dog c/ salsicha ao molho, batata palha / Suco de Maracujá | Arroz, feijão Estrogonofe de Frango com batata palha Salada de alface com tomate Picolé de fruta |
| LANCHE | Mingau de Cacau | Café com leite Pão hot dog com Margarina | Leite com cacau Biscoito maisena | Integral: Hot dog c/ salsicha ao molho, batata palha / Suco de Maracujá Parcial: logurte de Morango/ Banana | Pipoca, bolo de chocolate com cobertura Suco natural melancia |
| LANCHE DA SAÍDA | PERA | MAÇÃ | BANANA | KIWI | PIPOCA DOCE |

*Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.

Cardápio Festivo - Dia das Crianças

Composição nutricional (Média semanal)

| Categoria | Idade | Energia (kcal) | Carboidratos (g) | Proteínas (g) | Lipídios (g) |
|----------------|--------------|----------------|------------------|---------------|--------------|
| Fundamental I | 6 a 10 anos | 974 | 108 | 20 | 18 |
| Fundamental II | 11 a 14 anos | 768 | 117 | 30 | 20 |

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

| | 07/10/2024 (Segunda-feira) | 08/10/2024 (Terça-feira) | 09/10/2024(Quarta-feira) | 10/10/2024 (Quinta-feira) | 11/10/2024 (Sexta-feira) |
|------------------------|--|--|---|--|---|
| DESJEJUM | Leite com cacau Pão de forma integral com Requeijão | Suco de Maracujá Cuscuz paulista de frango | Vitamina de Banana Pão de forma com manteiga | Parcial e Integral: logurte de Morango/ Banana | Pipoca, bolo de chocolate com cobertura Suco natural melancia |
| REFEIÇÃO | Arroz com cenoura, feijão Ovos mexidos Batata e cenoura sauté Laranja | Macarrão ao sugo Frango com abóbora Brigadeiro de leite em pó de colher Melancia | Arroz, feijão Carne com batata Salada de Beterraba cozida Maçã | Integral: Macarrão com molho de carne moída/Salada de pepino / Melão Parcial: Hot dog c/ salsicha ao molho, batata palha / Suco de Maracujá | Arroz, feijão Estrogonofe de Frango com batata palha Salada de alface com tomate Picolé de fruta |
| LANCHE | Mingau de Cacau | Café com leite Pão hot dog com Margarina | Leite com cacau Biscoito maisena | Integral: Hot dog c/ salsicha ao molho, batata palha / Suco de Maracujá Parcial: logurte de Morango/ Banana | Pipoca, bolo de chocolate com cobertura Suco natural melancia |
| LANCHE DA SAÍDA | PERA | MAÇÃ | BANANA | KIWI | PIPOCA DOCE |

*Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.

Cardápio Festivo Dia das Crianças

Composição nutricional (Média semanal)

| Categoria | Idade | Energia (kcal) | Carboidratos (g) | Proteínas (g) | Lipídios (g) |
|----------------|--------------|----------------|------------------|---------------|--------------|
| Fundamental I | 6 a 10 anos | 974 | 108 | 20 | 18 |
| Fundamental II | 11 a 14 anos | 768 | 117 | 30 | 20 |

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 Usina H. Borden e Ulysses Guimarães - OUTUBRO 2024



| | 14/10/2024 (Segunda-feira) | 15/10/2024 (Terça-feira) | 16/10/2024 (Quarta-feira) | 17/10/2024 (Quinta-feira) | 18/10/2024 (Sexta-feira) |
|--|----------------------------|--------------------------|---------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|
| DESJEJUM (08h) | SEMANA DA EDUCAÇÃO | | | Café com leite | Leite com cacau |
| | | | | Pão de forma com Manteiga | Biscoito maisena |
| REFEIÇÃO (11h) | | | | Macarrão ao sugo | Arroz com cenoura e salsa, feijão |
| | | | | Carne moída com cenoura e chuchu | Frango acebolado |
| | | | | Salada de feijão fradinho a vinagrete | Creme de milho |
| | | Melancia | Maçã | | |
| LANCHE (13h30) | | | Leite com cacau | Vitamina de banana | |
| | | | Biscoito Cream Craker | Pão hot dog com Requeijão | |
| LANCHE DA SAÍDA | | | BANANA | 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) | Lípidios (g) |
|----------------|--------------|----------------|------------------|---------------|--------------|
| Fundamental I | 6 a 10 anos | 664 | 108 | 20 | 18 |
| Fundamental II | 11 a 14 anos | 799 | 117 | 30 | 20 |

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 Usina H. Borden e Ulysses Guimarães - OUTUBRO 2024



| | 21/10/2024 (Segunda-feira) | 22/10/2024 (Terça-feira) | 23/10/2024 (Quarta-feira) | 24/10/2024 (Quinta-feira) | 25/10/2024 (Sexta-feira) |
|--|---|--|--|--|--|
| DESJEJUM (08h) | Leite com cacau Pão hot dog com Requeijão | Leite com cacau Biscoito Rosquinha de coco | CANJICA | Leite com cacau Pão de forma com Manteiga | Vitamina de abacate Maçã |
| 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 com chuchu Farofa rica Melão | Arroz, feijão Frango com batata (filé de coxa) Salalada de beterraba ralada Laranja | Macarrão ao sugo Carne moída Salada de soja com cenoura e couve flor Maçã |
| LANCHE (13h30) | Leite com cacau Biscoito Maisena | Suco de Maracujá Cuscuz paulista de frango | Café com leite Pão hot dog com Margarina | Vitamina de abacate Banana | Leite com cacau Pão de forma integral com Requeijão |
| LANCHE DA SAÍDA | MAÇÃ | DOCE DE BANANA (S/ AÇÚCAR) | BANANA | KIWI | 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) |
|----------------|--------------|----------------|------------------|---------------|--------------|
| Fundamental I | 6 a 10 anos | 971 | 152 | 30 | 27 |
| Fundamental II | 11 a 14 anos | 1177 | 166 | 54 | 33 |

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 Usina H. Borden e Ulysses Guimarães -OUTUBRO 2024



| | 28/10/2024 (Segunda-feira) | 29/10/2024 (Terça-feira) | 30/10/2024 (Quarta-feira) | 31/10/2024 (Quinta-feira) | 01/11/2024 (Sexta-feira) |
|------------------------|--|----------------------------|---------------------------|---------------------------------|--------------------------|
| DESJEJUM (08h) | Ponto Facultativo (Dia do Servidor) | Café com leite | Leite com cacau | *Bolo com cobertura | Vitamina de abacate |
| | | Pão de forma com Margarina | Biscoito maisena | Suco individual integral | Banana |
| REFEIÇÃO (11h) | | Macarrão ao alho e óleo | Arroz, feijão | Arroz, feijão preto | Macarrão ao sugo |
| | | Frango ao molho | Peixe com batata | Pernil à vinagrete | Frango com abobrinha |
| | Salada de Grão de bico com tomate | Salada de repolho | Virado de acelga | Salada de alface | |
| | Melão | Melão | Laranja | Maçã | |
| LANCHE (13h30) | | Mingau de maisena | Suco de goiaba | *Bolo com cobertura | Suco de abacaxi |
| | | | Pão hot dog com requeijão | Suco individual integral | Pão com manteiga |
| LANCHE DA SAÍDA | | PAÇOCA | BANANA | PERA | CARAMBOLA |

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) |
|----------------|--------------|----------------|------------------|---------------|--------------|
| Fundamental I | 6 a 10 anos | 948 | 158 | 34 | 20 |
| Fundamental II | 11 a 14 anos | 1129 | 175 | 60 | 21 |

Sthirley 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