

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



	04/11/2024 (segunda-feira)	05/11/2024 (Terça-feira)	06/11/2024 (Quarta-feira)	07/11/2024 (Quinta-feira)	08/11/2024 (Sexta-feira)
<b>DESJEJUM (08h)</b>	Leite com cacau Biscoito Rosquinha de coco	Leite com cacau Pão hot dog com margarina	Vitamina de abacate Banana	Café com leite Pão de forma integral com requeijão	Mingau de Cacau
<b>REFEIÇÃO (11h)</b>	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de beterraba ralada Melancia	Arroz , feijão Frango com batata doce Salada de Pepino com cenoura Melão	Arroz , feijão Carne em cubos com cenoura Salada de repolho roxo Maçã	Arroz , feijão Pernil a vinagrete Virado de couve Laranja	Macarrão ao sugo Frango com chuchu Salada de alface Melancia
<b>LANCHE (13h30)</b>	Suco de manga Pão de forma com Manteiga	logurte de morango Biscoito Cream craker	Leite com cacau Pão Hot dog com requeijão	Vitamina de banana Maçã	Suco de abacaxi Cuscuz de frango
<b>JANTAR (16h)</b>	Arroz, feijão Ovos Mexidos Salada de acelga com tomate Laranja	Arroz com salsa Peixe com batata Salada de soja e tomate Laranja	Sopa de legumes com carne mandioca, cenoura, abobrinha e macarrão para sopa) Maçã	Macarrão ao alho e óleo Carne em cubos com abóbora Salada de acelga Banana	Arroz , feijão Carne moída com abobrinha Salada de escarola com tomate Maçã
<b>LANCHE DA SAÍDA</b>	MAÇÃ	DOCE DE BANANA SEM AÇÚCAR	BANANA	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	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. C Neves*  
CRN-3 35646  
Nutricionista SAE

	11/11/2024 (Segunda-feira)	12/11/2024 (Terça-feira)	13/11/2024 (Quarta-feira)	14/11/2024 (Quinta-feira)	15/11/2024 (Sexta-feira)
<b>DESJEJUM (08h)</b>	Leite com cacau Biscoito Maisena	Suco de manga Pão hot dog com requeijão	Vitamina de banana Maçã	Leite com cacau Pão integral com requeijão	<b>FERIADO</b>
<b>REFEIÇÃO (11h)</b>	Arroz, feijão Omelete com tomate e cebola Salada de escarola com cenoura Laranja	Macarrão ao alho e óleo Carne em cubos com abóbora Salada de beterraba ralada Melão	Risoto de frango com cenoura e salsa Salada de pepino Melancia	Arroz, feijão Moqueca de peixe (pimentão, cebola, coentro, tomate) Batata sauté Maçã	
<b>LANCHE (13h30)</b>	Café com leite Pão de forma Integral com margarina	Arroz doce com canela	Leite com cacau Biscoito Rosquinha de coco	Suco de Abacaxi Bolo	
<b>JANTAR (16h)</b>	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de repolho com tomate Melancia	Arroz, feijão Frango com cenoura Salada de tomate com pepino Maçã	<u>Pré escola</u> Sopa de feijão c/ (batata, abóbora, chuchu)/ Laranja	Arroz, feijão Carne moída com berinjela	
			<u>* UME MÁRIO SARESP</u> Hot dog com molho e batata palha/ Suco e Picolé	Salada de repolho com cenoura Banana	
<b>LANCHE DA SAÍDA</b>	MAÇÃ	DOCE DE BANANA (S/ AÇÚCAR)	BANANA	PERA	

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

**\* SARESP - UME Mário: Servir hot dog para os alunos do parcial manhã e tarde na refeição.**

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



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



	18/11/2024 (Segunda-feira)	19/11/2024 (Terça-feira)	20/11/2024 (Quarta-feira)	21/11/2024 (Quinta-feira)	22/11/2024 (Sexta-feira)
<b>DESJEJUM (08h)</b>	Leite com cacau Pão de forma com margarina	iogurte de morango Maçã	<b>FERIADO</b>	Vitamina de abacate Biscoito cream cracker	Café com leite Pão hot dog com requeijão
<b>REFEIÇÃO (11h)</b>	Macarrão ao alho e óleo Frango desfiado com cenoura Salada de beterraba cozida Melancia	Arroz, feijão Carne moída com cenoura Salada de repolho misto (verde e roxo) Melão		Macarrão so sugo Carne moída com cenoura Salada de grão de bico com tomate Maçã	Arroz, Feijão Carne em cubos com batata Salada de Alface Melão
<b>LANCHE (13h30)</b>	Leite com cacau Biscoito Maisena	Suco de abacaxi Pão hot dog com manteiga		Leite com cacau Pão integral com requeijão	Mingau de cacau
<b>JANTAR (16h)</b>	Arroz com cenoura, feijão Ovos cozidos com azeite e salsa Salada de batata Laranja	Arroz a grega Carne em cubos Salada de acelga com tomate Maçã		Arroz, feijão preto Pernil ao vinagrete Farofa rica Laranja	Macarrão ao alho e óleo Frango com abóbora Salada de repolho Banana
<b>LANCHE DA SAÍDA</b>	MAÇÃ	DOCE DE LEITE		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)
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 - NOVEMBRO 2024**



	25/11/2024 (Segunda-feira)	26/11/2024 (Terça-feira)	27/11/2024 (Quarta-feira)	28/11/2024 (Quarta-feira)	30/11/2024 (Quarta-feira)
<b>DESJEJUM (08h)</b>	Leite com cacau Pão de forma com margarina	Vitamina de banana Biscoito Rosquinha de coco	Suco de Abacaxi Pão hot dog com requeijão	Vitamina de Mamão com maçã Banana	<b>*Suco individual integral</b> <b>*Bolo com cobertura de brigadeiro</b>
<b>REFEIÇÃO (11h)</b>	Arroz com cenoura, feijão Ovos mexidos Batata e cenoura sauté Laranja	Macarrão ao alho e óleo Frango com batata Salada de escarola com tomate Maçã	Arroz, feijão Carne em cubos com mandioca Salada de repolho Melancia	Macarrão ao sugo Carne moída com cenoura Salada de alface com cenoura Maçã	Arroz, feijão Isca de frango acebolada Creme de milho Melão
<b>LANCHE (13h30)</b>	Leite com cacau Biscoito maisena	Mingau de maisena	Vitamina de banana Maçã	Café com leite Pão de forma com Margarina	<b>*Suco individual integral</b> <b>*Bolo com cobertura de brigadeiro</b>
<b>JANTAR (16h)</b>	Risoto de frango (com milho, cenoura e salsa) Salada de repolho Melão	Arroz, feijão Carne moída com cenoura Salada de acelga Laranja	Caldo verde com pernil (batata, mandioca, couve e pernil) Maçã	Arroz, feijão Carne em cubos com abóbora Salada de alface Melancia	Macarrão ao sugo Frango desfiado Salada de feijão fradinho Banana
<b>LANCHE DA SAÍDA</b>	MAÇÃ	DOCE DE BANANA (S/ AÇÚCAR)	BANANA	PÊSSEGO	CARAMBOLA

Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.

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

**\*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".**

**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

*Skirley 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