



Cardápio Escolas Mistas - UMEs Usina H. Borden e Ulysses Guimarães - 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) |
|------------------------|---|---|--|--|---|
| DESJEJUM | 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 |
| REFEIÇÃO | 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 | Macarrão ao sugo Carne em cubos com cenoura Salada de repolho roxo Maçã | Arroz , feijão Pernil a vinagrete Virado de couve Laranja | Arroz , feijão Frango com chuchu Salada de alface Melancia |
| LANCHE | 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 |
| LANCHE DA SAÍDA | MAÇÃ | DOCE DE BANANA SEM AÇÚCAR | BANANA | MEXERICA | PERA |

*Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.

Composição nutricional (Média semanal)

| Categoria | Idade | Energia (kcal) | Carboidratos (g) | Proteínas (g) | Lipídios (g) |
|----------------|--------------|----------------|------------------|---------------|--------------|
| Fundamental I | 6 a 10 anos | 921,15 | 131 | 37 | 30 |
| Fundamental II | 11 a 14 anos | 1098,17 | 154 | 47 | 35 |

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 - NOVEMBRO 2024



| | 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) |
|------------------------|--|---|---|---|--------------------------|
| DESJEJUM (08h) | Leite com cacau Biscoito Maisena | Suco de manga Pão hot dog com requeijão | Vitamina de banana Maçã | Leite com cacau Pão integral com requeijão | FERIADO |
| REFEIÇÃO (11h) | Arroz, feijão Omelete com tomate e cebola Salada de escarola com cenoura | Macarrão ao alho e óleo Carne em cubos com abóbora Salada de beterraba ralada | <u>Parcial:</u> Hot dog com molho e batata palha/ Suco e Picolé | Arroz, feijão Moqueca de peixe (pimentão, cebola, coentro, tomate) | |
| | Laranja | Melão | <u>Integral:</u> Risoto de frango com cenoura e salsa | Batata sauté | |
| | | | Salada de pepino/ Maçã | Melancia | |
| LANCHE (13h30) | Café com leite Pão de forma Integral com margarina | Leite com cacau Rosquinha de coco | <u>Parcial:</u> Mingau de cacau | Suco de Abacaxi | |
| | | | <u>Integral:</u> Hot dog com molho e batata palha/ Suco e Picolé | Bolo | |
| LANCHE DA SAÍDA | MAÇÃ | DOCE DE BANANA (S/ AÇÚCAR) | 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) | Lípidios (g) |
|----------------|--------------|----------------|------------------|---------------|--------------|
| Fundamental I | 6 a 10 anos | 968 | 132 | 38 | 32 |
| Fundamental II | 11 a 14 anos | 1113 | 162 | 51 | 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 Usina H. Borden e Ulysses Guimarães - 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) |
|--|--|---|---------------------------|--|---|
| DESJEJUM (08h) | Leite com cacau Pão de forma com margarina | iogurte de morango Maçã | FERIADO | Vitamina de abacate Biscoito cream cracker | Café com leite Pão hot dog com requeijão |
| REFEIÇÃO (11h) | 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 | | Arroz, feijão preto Pernil ao vinagrete Farofa rica Laranja | Macarrão ao sugo Carne em cubos com abóbora Salada de Alface Melão |
| LANCHE (13h30) | Leite com cacau Biscoito Maisena | Suco de abacaxi Pão hot dog com manteiga | | Leite com cacau Pão integral com requeijão | Vitamina de mamão com maçã Banana |
| LANCHE DA SAÍDA | 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) |
|----------------|--------------|----------------|------------------|---------------|--------------|
| Fundamental I | 6 a 10 anos | 542,26 | 78 | 21 | 17 |
| Fundamental II | 11 a 14 anos | 617,25 | 86 | 27 | 19 |

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 - 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) |
|------------------------|--|---|---|---|---|
| DESJEJUM (08h) | 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 | <u>Usina</u> Biscoito maisena/ Leite com cacau <u>Ulysses</u> *Bolinho Recheado/Suco individual integral |
| REFEIÇÃO (11h) | 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 |
| LANCHE (13h30) | Leite com cacau Biscoito maisena | Mingau de Cacau | Vitamina de banana Maçã | Café com leite Pão de forma com Margarina | *Suco individual integral *Bolinho Recheado |
| LANCHE DA SAÍDA | MAÇÃ | DOCE DE BANANA (S/ AÇÚCAR) | BANANA | PÊSSEGO | CARAMBOLA |

Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.

*Suco individual e bolo 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 | 968 | 132 | 38 | 32 |
| Fundamental II | 11 a 14 anos | 1113 | 162 | 51 | 29 |

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

Dayanne dos Santos Ribeiro
CRN-3 38266
Nutricionista SAE

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