



## 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)
<b>DESJEJUM</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</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	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
<b>LANCHE</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>LANCHE DA SAÍDA</b>	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)
<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	FERIADO
<b>REFEIÇÃO (11h)</b>	Arroz, feijão Omelete com tomate e cebola	Macarrão ao alho e óleo Carne em cubos com abóbora	<u>Parcial:</u> Hot dog com molho e batata palha/ Suco e Picolé	Arroz, feijão Moqueca de peixe (pimentão, cebola, coentro, tomate)	
	Salada de escarola com cenoura	Salada de beterraba ralada	<u>Integral:</u> Risoto de frango com cenoura e salsa	Batata sauté	
	Laranja	Melão	Salada de pepino/ Maçã	Melancia	
<b>LANCHE (13h30)</b>	Café com leite Pão de forma Integral com margarina	Leite com cacau Rosquinha de coco	<u>Parcial:</u> Mingau de cacau	Suco de Abacaxi Bolo	
			<u>Integral:</u> Hot dog com molho e batata palha/ Suco e Picolé		
<b>LANCHE DA SAÍDA</b>	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)
<b>DESJEJUM (08h)</b>	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
<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		Arroz, feijão preto Pernil ao vinagrete  Farofa rica Laranja	Macarrão ao sugo Carne em cubos com abóbora  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	Vitamina de mamão com maçã  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)
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)
<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	<u>Usina</u> Biscoito maisena/ Leite com cacau  <u>Ulysses</u> *Bolinho Recheado/Suco individual integral
<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 Cacau	Vitamina de banana  Maçã	Café com leite  Pão de forma com Margarina	*Suco individual integral  *Bolinho Recheado
<b>LANCHE DA SAÍDA</b>	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