

	02/12/2024 (segunda-feira)	03/12/2024 (Terça-feira)	04/12/2024 (Quarta-feira)	05/12/2024 (Quinta-feira)	06/12/2024 (Sexta-feira)
DESJEJUM (08h)	Café com leite Biscoito maisena	Suco de abacaxi Bolo	Vitamina de banana Maçã	Vitamina de abacate Banana	Leite com cacau Pão Hot dog com requeijão
REFEIÇÃO (11h)	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de beterraba ralada Melancia	Arroz , feijão Carne em cubos com cenoura Salada de repolho roxo Laranja	Arroz , feijão Peixe com batata Salada de Pepino Melão	Arroz , feijão Pernil a vinagrete Virado de couve Picolé de Fruta	Parcial manhã e integral: Arroz , feijão Estrogonofe de frango c/ batata palha Legumes sauté (cenoura, vagem, chuchu, batata) Brigadeiro de colher/ Mesa de frutas
LANCHE (13h30)	Suco de manga Pão de forma com Manteiga	Mingau de aveia	Leite com cacau Biscoito Rosquinha de coco	Suco de abacaxi Bolo	logurte de morango Maçã
JANTAR (16h)	Arroz, feijão Ovos Mexidos Salada de acelga com tomate Laranja	Macarrão ao alho e óleo Frango ao molho Salada de feijão fradinho com cenoura Melancia	Risoto de frango cenoura e salsa Salada de repolho com tomate Melão	Macarrão ao sugo Carne em cubos com abóbora Picolé de Fruta Banana	Parcial da tarde: Arroz, feijão/ Estrogonofe de frango Legumes sauté/ Brigadeiro de colher/ Mesa de frutas Integral: Buraco quente (Pão Francês com carne moída)/ Suco de maracujá
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	DOCE DE LEITE	AMEIXA	BANANA	NECTARINA

*Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.

Mesa de frutas decorativas (para todos): melancia, melão, abacaxi, uvas Thompson e Crimson, maçã, laranja, banana.

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	917,32	143	34	23
Fundamental	6 a 10 anos	1001,12	153	39	26

	09/12/2024 (Segunda-feira)	10/12/2024 (Terça-feira)	11/12/2024 (Quarta-feira)	12/12/2024 (Quinta-feira)	13/12/2024 (Sexta-feira)
DESJEJUM (08h)	Leite com cacau Biscoito Cream Craker	iogurte de morango Maçã	Mingau de cacau	Leite com cacau Pão de forma com manteiga	Suco de manga Pão de forma integral com requeijão
REFEIÇÃO (11h)	Arroz, feijão Ovos cozidos Batata e cenoura sauté Laranja	Macarrão ao sugo Carne em cubos ao molho Salada de beterraba ralada Melão	Arroz, feijão Frango acebolado Salada de acelga com tomate Melancia	Arroz, feijão Moqueca de peixe (pimentão, cebola, coentro, tomate) Salada de batata Melancia	Macarrão ao alho e óleo Carne moída com berinjela Salada de repolho Banana
LANCHE (13h30)	Vitamina de banana Maçã	Café com leite Pão de forma integral com requeijão	Suco de manga Pão hot dog com Margarina	Vitamina de abacate Banana	Leite com cacau Biscoito rosquinha
JANTAR (16h)	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho com abobrinha Salada de repolho Melão	Macarrão ao alho e óleo Frango com abóbora Salada de tomate com pepino Melancia	Sopa de feijão com carne (batata, abóbora e chuchu) Maçã	Macarrão ao alho e óleo Frango com abobrinha Salada de feijão branco a vinagrete Melão	Arroz, feijão Carne em cubos ao molho Salada de alface Laranja
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	DOCE DE LEITE	PÊSSEGO	PERA	BANANA

*Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.

Composição nutricional (Média semanal)					
Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Pré Escola	4 e 5 anos	1127	133	16	12
Fundamental	6 a 10 anos	1188	142	19	13

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 - DEZEMBRO 2024**



	16/12/2024 (Segunda-feira)	17/12/2024 (Terça-feira)	18/12/2024 (Quarta-feira)	19/12/2024 (Quinta-feira)	20/12/2024 (Sexta-feira)
DESJEJUM (08h)	Vitamina de banana Maçã	Suco de uva Pão de forma integral com margarina	Vitamina de abacate Banana	Café com leite Pão de forma com manteiga	Leite com cacau Biscoito cream cracker
REFEIÇÃO (11h)	Macarrão ao sugo Carne moída com abobrinha Salada de beterraba cozida Melancia	Arroz, feijão Carne moída com cenoura Salada de repolho Melão	Arroz, feijão Frango com abobrinha Salada de alface Maçã	Arroz, feijão preto Pernil ao vinagrete Farofa rica Laranja	Macarrão ao alho e óleo Carne em cubos ao molho Salada de Soja com cenoura Melão
LANCHE (13h30)	Leite com cacau Pão de forma com manteiga	Vitamina de banana Maçã	Leite com cacau Pão Hot dog com requeijão	Mingau de maisena	Suco de macacujá Bicoito Rosquinha de coco
JANTAR (16h)	Arroz, feijão Ovos mexidos Salada de acelga com cenoura Laranja	Macarrão ao alho e óleo Frango ao molho Salada de batata Maçã	Arroz Branco Carne em cubos ao molho Salada de cenoura ralada Melão	Risoto de frango (com milho, cenoura e salsa) Salada de tomate Maçã	Arroz, Feijão Carne moída com mandioca Salada de Soja com cenoura Banana
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	DOCE DE LEITE	BANANA	MAÇÃ	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	961	144	36	27
Fundamental	6 a 10 anos	1019,62	151	38	29

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