

## Cardápio Escolas Mistas - UMEs Amapá, Goiás, Minas Gerais e São Paulo - Fevereiro 2025



	03/02/2025 (Segunda-feira)	04/02/2025 (Terça-feira)	05/02/2025 (Quarta-feira)	06/02/2025 (Quinta-feira)	07/02/2025 (Sexta-feira)
<b>LANCHE</b>	Acolhida professores			Período de adaptação: 8h00 às 10h00	Período de adaptação: 13h00 às 15h00
				Suco de uva	Leite com cacau
Pão de forma com requeijão				Pão hot dog com manteiga	
<b>LANCHE DA SAÍDA</b>				MAÇÃ	PERA

\*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 a 5 anos	217	67	22	20

*Suzana Rutá Vieira da Silva*  
CRN-3 21934  
Nutricionista RT - SAE

*Dayanne dos Santos Ribeiro*  
CRN-3 38266  
Nutricionista QT - SAE

*Raquel N. R. C Neves*  
CRN-3 35646  
Nutricionista QT - SAE

## Cardápio Escolas Mistas - UMEs Amapá, Goiás, Minas Gerais e São Paulo - Fevereiro 2025



	10/02/2025 (Segunda-feira)	11/02/2025 (Terça-feira)	12/02/2025 (Quarta-feira)	13/02/2025 (Quinta-feira)	14/02/2025 (Sexta-feira)
<b>DESJEJUM (08h)</b>	Leite com cacau  Biscoito Rosquinha de coco	Leite com cacau  Biscoito Maisena	<b>12 a 13/02</b> - Alunos <u>Integral</u> 12:30 às 16h - Refeição, Lanche e fruta da saída; - Alunos <u>Parcial Matutino</u> : 08h00 às 10h00 - Refeição e fruta da saída; - Alunos <u>Parcial Vespertino</u> : 13h00 às 15h00 - Refeição e fruta da saída.		Leite com Cacau  Pão hot dog com manteiga
<b>REFEIÇÃO (11h)</b>	Macarrão ao sugo  Frango com cenoura  Salada de repolho com tomate  Melancia	Arroz, Feijão  Isca de frango acebolada  Creme de milho  Melancia	Arroz, Feijão  Carne em cubos com abóbora  Salada de alface com tomate  Melão	Macarrão ao sugo  Carne moída ao molho  Salada de pepino  Maçã	Arroz, Feijão  Frango com mandioca  Salada de acelga  Banana
<b>LANCHE (13h30)</b>	<b>10 a 11/02</b> - Alunos <u>Integral</u> 08h30 às 12h00 - Refeição, Lanche e fruta da saída; - Alunos <u>Parcial Matutino</u> : 08h00 às 10h00 - Refeição e fruta da saída; - Alunos <u>Parcial Vespertino</u> : 13h00 às 15h00 - Refeição e fruta da saída.		Vitamina de abacate  Banana	Vitamina de Banana  Maçã	logurte de morango  Biscoito Rosquinha de coco
<b>JANTAR (16h)</b>	Arroz, Feijão  Ovos mexidos  Salada de batata  Laranja	Macarrão ao sugo  Carne moída com abobrinha  Salada de soja com cenoura ralada  Maçã	Risoto de frango  com milho, cenoura e salsa  Salada de acelga  Banana	Arroz, Feijão preto  Pernil a vinagrete  Virado de couve  Laranja	Arroz Branco  Carne em cubos com chuchu  Salada de alface  Melancia
<b>LANCHE DA SAÍDA</b>	MAÇÃ	DOCE DE LEITE	PÊSSEGO	BANANA	GOIABA
Cardápio adaptado para atendimento adequado às turmas de período parcial e integral.					
*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 a 5 anos	1123	133	16	12

*Suzana Rufá Vieira da Silva*  
CRN-3 21934  
Nutricionista RT - SAE

*Dayanne dos Santos Ribeiro*  
CRN-3 38266  
Nutricionista QT - SAE

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

## Cardápio Escolas Mistas - UMEs Amapá, Goiás, Minas Gerais e São Paulo - Fevereiro 2025



	17/02/2025 (Segunda-feira)	18/02/2025 (Terça-feira)	19/02/2025 (Quarta-feira)	20/02/2025 (Quinta-feira)	21/02/2025 (sexta-feira)
<b>DESJEJUM (08h)</b>	Mingau de cacau	Leite com cacau Biscoito Rosquinha de coco	Suco de Melancia Pão hot dog com Margarina	Café com leite Pão de forma com requeijão de inhame	Vitamina de Banana Maçã
<b>REFEIÇÃO (11h)</b>	Arroz com cenoura, Feijão Omelete com tomate e orégano Salada de pepino Laranja	Arroz, feijão Peixe com batata Salada de acelga com tomate Maçã	Macarrão ao alho e óleo Carne em cubos com chuchu Salada de repolho misto Melancia	Arroz, feijão preto Pernil com cebola e pimentão Farofa rica Laranja	Macarrão ao sugo Frango com abóbora Salada de beterraba ralada Melão
<b>LANCHE (13h30)</b>	Leite com cacau Pão de forma com requeijão de inhame	Suco de abacaxi Cuscuz nordestino com frango	Vitamina de abacate Banana	Canjica	Leite com Cacau Pão hot dog com Manteiga
<b>JANTAR (16h)</b>	Arroz Branco Frango com abobrinha Salada de grão de bico com tomate Melancia	Macarrão ao sugo Carne moída com berinjela Salada de beterraba cozida Melão	Arroz, feijão Pernil com mandioca Salada de batata Maçã	Macarrão ao alho e óleo Frango ao molho Escarola com tomate Banana	Arroz, feijão Carne moída com ervilha Salada de acelga com cenoura Laranja
<b>LANCHE DA SAÍDA</b>	MAÇÃ	DOCE DE BANANA (SEM AÇÚCAR)	AMEIXA	GOIABA	BOLINHO

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

\*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 a 5 anos	961	144	36	27

*Suzana Rutá Vieira da Silva*

CRN-3 21934  
Nutricionista RT - SAE

*Dayanne dos Santos Ribeiro*

CRN-3 38266  
Nutricionista QT - SAE

*Raquel N. R. C Neves*

CRN-3 35646  
Nutricionista QT - SAE

## Cardápio Escolas Mistas - UMEs Amapá, Goiás, Minas Gerais e São Paulo - Fevereiro 2025



	24/02/2025 (Segunda-feira)	25/02/2025 (Terça-feira)	26/02/2025 (Quarta-feira)	27/02/2025 (Quinta-feira)	28/02/2025 (sexta-feira)
<b>DESJEJUM (08h)</b>	Leite com Cacau Pão de forma integral com Margarina	logurte de Morango Maçã	Suco de abacaxi Cuscuz nordestino com frango	Leite com cacau Pão de forma com Manteiga	*Suco Individual de laranja *Bolo com cobertura de brigadeiro
<b>REFEIÇÃO (11h)</b>	Arroz, Feijão Ovos cozidos com azeite e salsa Salada de repolho Laranja	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de feijão fradinho a vinagrete Melão	Arroz, Feijão Frango com abobrinha Salada de alface Maçã	**Arroz à grega, Feijão Escondidinho de carne moída Salada de brócolis e couve flor Salada de Frutas/ Mesa de frutas	Arroz, Feijão Moqueca de peixe (pimentão, cebola, coentro, tomate) Batata sauté Maçã
<b>LANCHE (13h30)</b>	Mingau de Cacau	Suco de melancia Pão hot dog com requeijão	Vitamina de mamão com maçã Banana	Vitamina de banana Maçã	*Suco Individual de laranja *Bolo com cobertura de brigadeiro
<b>JANTAR (16h)</b>	Arroz Branco Pernil com batata Salada de cenoura ralada Melão	Arroz, Feijão Carne em cubos com abóbora Salada de acelga com tomate Laranja	Risoto de frango com milho, cenoura e salsa Salada de pepino Melancia	Macarrão ao sugo Carne com chuchu Salada de acelga Maçã	**Arroz à grega, Feijão Escondidinho de carne moída Salada de brócolis e couve flor Salada de Frutas/ Mesa de frutas
<b>LANCHE DA SAÍDA</b>	MAÇÃ	DOCE DE BANANA (SEM AÇÚCAR)	AMEIXA	GOIABA	BANANA

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

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

\*\*Cardápio Especial - Festa Tropical - Mesa de Frutas decorativas: melancia, abacaxi, uva, maçã, laranja, banana

\*Suco individual e bolo com cobertura de brigadeiro previsto para os aniversariantes do mês. Para as unidades em que o forno não comporta a produção de bolo deve ser servido **bolinho sem recheio com cobertura caseira de brigadeiro** 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 a 5 anos	986	147	35	27

*Suzana Rutá Vieira da Silva*

CRN-3 21934  
Nutricionista RT - SAE

*Dayanne dos Santos Ribeiro*

CRN-3 38266  
Nutricionista QT - SAE

*Raquel N. R. e Neves*

CRN-3 35646  
Nutricionista QT - SAE