

Cardápio Escolas Mistas - UMEs Amapá, Goiás, Mário, Minas Gerais, São Paulo e Usina - ABRIL 2025



	31/03/2025 (Segunda-feira)	01/04/2025 (Terça-feira)	02/04/2025 (Quarta-feira)	03/04/2025 (Quinta-feira)	04/04/2025 (Sexta-feira)
DESJEJUM (08h)	Leite com cacau Pão de forma com Manteiga	Café com leite Pão hot dog com Margarina	Leite com cacau Biscoito Cream craker	Vitamina de mamão com banana Maçã	logurte de morango Banana
REFEIÇÃO (11h)	Macarrão ao sugo Frango desfiado com abobrinha Salada de feijão fradinho com cenoura ralada Maçã	Arroz com cenoura, Feijão Moqueca de peixe(pimentão, cebola, coentro, tomate) Salada de batata Melão	Macarrão ao alho e óleo Frango ao molho Salada de alface Maçã	Arroz, feijão preto Pernil a vinagrete Virado de couve Laranja	Arroz, feijão Carne moída com berinjela Salada de pepino Maçã
LANCHE (13h30)	Vitamina de banana Biscoito Rosquinha de coco	Mingau de Cacau	Vitamina de abacate Banana	Suco de melancia Pão de forma integral com Requeijão de Inhame	Leite com cacau Pão Hot dog com manteiga
JANTAR (16h)	Arroz, feijão Omelete com tomate e cebola Salada de repolho Laranja	Arroz com salsa Carne moída com batata Salada de acelga Laranja	Arroz feijão Carne em cubos com mandioca Salada de escarola com tomate Melão	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de pepino Melancia	Risoto de frango com cenoura e ervilha Salada de repolho Banana
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	DOCE DE BANANA SEM AÇÚCAR	BANANA	CARAMBOLA	GOIABA

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

*UME Mário servir sempre macarrão ao sugo

Composição nutricional (Média semanal)

Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Pré Escola	4 e 5 anos	932	145	35	24
Fundamental	6 a 10 anos	1023	155	40	27
	11 a 14 anos	1243	189	52	31

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, Mário, Minas Gerais, São Paulo e Usina - ABRIL 2025



	07/04/2025 (Segunda-feira)	08/04/2025 (Terça-feira)	09/04/2025 (Quarta-feira)	10/04/2025 (Quinta-feira)	11/04/2025 (Sexta-feira)
DESJEJUM (08h)	Mingau de maisena	Leite com cacau Pão de forma com requeijão de inhame	FERIADO MUNICIPAL	Leite com cacau Pão de forma integral com Requeijão	Vitamina de banana Biscoito rosquinha de coco
REFEIÇÃO (11h)	Arroz, feijão Ovos cozidos com azeite e salsa Batata e cenoura sauté Laranja	Macarrão ao alho e óleo Carne moída com chuchu Salada de beterraba ralada Maçã		Arroz a Grega Carne em cubos com mandioca Salada de repolho Banana	Arroz , feijão Isca de frango acebolada Creme de milho Melancia
LANCHE (13h30)	Suco de Goiaba Pão hot dog com Margarina	Leite com cacau Biscoito maisena		Vitamina de abacate Maçã	Café com leite Pão de forma com Manteiga
JANTAR (16h)	Macarrão ao sugo Frango desfiado com abobrinha Salada de grão de bico a vinagrete Melancia	Arroz, feijão Carne em cubos com abóbora Salada de acelga com tomate Melão		Arroz, feijão preto Pernil com chuchu Virado de couve Laranja	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho com cenoura Salada de Pepino Maçã
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	DOCE DE BANANA SEM AÇÚCAR		PERA	GOIABA

*Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.

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

*UME Mário servir sempre macarrão ao sugo

Composição nutricional (Média semanal)

Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Pré Escola	4 e 5 anos	746	116	28	19
Fundamental	6 a 10 anos	818	124	32	22
	11 a 14 anos	994	151	42	25

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, Mário, Minas Gerais, São Paulo e Usina - ABRIL 2025



	14/04/2024 (Segunda-feira)	15/04/2024 (Terça-feira)	16/04/2024 (Quarta-feira)	17/04/2024 (Quinta-feira)	18/04/2024 (Sexta-feira)
DESJEJUM (08h)	Café com leite Biscoito Cream Craker	Suco de manga Pão hot dog com Manteiga	Leite com cacau Pão de forma com Requeijão	PONTO FACULTATIVO	FERIADO
REFEIÇÃO (11h)	Arroz, feijão Omelete com cenoura e cebola Salada de pepino com tomate Laranja	Arroz, feijão Peixe com batata Salada de alface com tomate Melancia	Macarrão ao sugo Frango com abobrinha Salada de escarola Banana		
LANCHE (13h30)	Leite com cacau Pão Integral com margarina	iogurte de Morango Maçã	**Suco individual de Laranja Integral Bolo de cenoura com brigadeiro		
JANTAR (16h)	Macarrão ao alho e óleo com Brócolis Frango ao molho Salada feijão branco e cenoura ralada Melão	Arroz, feijão Pernil com mandioca Salada de repolho Laranja	**Pão francês com carne moída Suco individual de uva integral		
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	DOCE DE BANANA SEM AÇÚCAR	PERA		

*Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.

****Cardápio Festivo de Páscoa - Servir pão com carne no almoço e bolo no desjejum para o parcial da manhã.**

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

*UME Mário servir sempre macarrão ao sugo

Composição nutricional (Média semanal)

Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Pré Escola	4 e 5 anos	457	65	20	13
Fundamental	6 a 10 anos	498	71	22	14
	11 a 14 anos	519	73	23	15

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, Mário, Minas Gerais, São Paulo e Usina - ABRIL 2025



	21/04/2025 (Segunda-feira)	22/04/2025 (Terça-feira)	23/04/2025 (Quarta-feira)	24/04/2025 (Quinta-feira)	25/04/2025 (Sexta-feira)
DESJEJUM (08h)	FERIADO	Leite com cacau Biscoito Rosquinha de coco	Leite com cacau Pão hot dog com Margarina	Suco de Melancia Pão de forma com pasta de grão de bico	Mingau de cacau
REFEIÇÃO (11h)		Arroz, feijão Ovos mexidos Salada de batata Melão	Macarrão ao alho e óleo Frango ao molho Salada de beterraba cozida Banana	Arroz, feijão preto Pernil a vinagrete Virado de acelga Laranja	Arroz a Grega Carne Moída com chuchu Salada de escarola com tomate Maçã
LANCHE (13h30)		Café com leite Pão de forma integral com manteiga	Vitamina de banana Maçã	Leite com cacau Biscoito Cream Craker	Suco de Goiaba Pão hot dog com manteiga
JANTAR (16h)		Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de soja com cenoura Laranja	Arroz, feijão Carne em cubos com abóbora Salada de repolho Banana	Macarrão ao sugo Frango com chuchu Salada de cenoura ralada Maçã	Arroz, Feijão Frango com chuchu Salada de escarola com tomate Melancia
LANCHE DA SAÍDA		DOCE DE BANANA SEM AÇÚCAR	PERA	CARAMBOLA	MAÇÃ

Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.

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

*UME Mário servir sempre macarrão ao sugo

Composição nutricional (Média semanal)

Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Pré Escola	4 e 5 anos	970	150	43	22
Fundamental	6 a 10 anos	1022	161	45	22
	11 a 14 anos	1067	170	45	23

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, Mário, Minas Gerais, São Paulo e Usina - ABRIL 2025



	28/04/2025 (Segunda-feira)	29/04/2025 (Terça-feira)	30/04/2025 (Quarta-feira)	01/05/2025 (Quinta-feira)	02/05/2025 (Sexta-feira)
DESJEJUM (08h)	Vitamina de banana Biscoito Rosquinha de coco	Suco individual de laranja **Bolo com brigadeiro	Leite com cacau Pão de forma integral com manteiga	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
REFEIÇÃO (11h)	Arroz, feijão Omelete com tomate e cebola Salada de repolho com cenoura Laranja	Arroz, feijão Carne em cubos com batata doce Salada de acelga com tomate Melancia	Macarrão ao alho e óleo Frango com abóbora Salada de pepino Maçã		
LANCHE (13h30)	Suco de Melancia Pão de forma com pasta de grão de bico	Suco individual de uva integral **Bolo com brigadeiro	Mingau de aveia		
JANTAR (16h)	Macarrão ao sugo Frango desfiado com abobrinha Salada feijão fradinho e beterraba ralada Melancia	Arroz Branco Pernil com cenoura Farofa de Cuscuz Laranja	Arroz, feijão Carne moída ao molho Salada de alface Melão		
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	DOCE DE BANANA SEM AÇÚCAR	PERA		

*Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.

*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 sem recheio com brigadeiro** e deve ser produzido um bolo com cobertura para o "Parabéns".

*UME Mário servir sempre macarrão ao sugo

Composição nutricional (Média semanal)

Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Pré Escola	4 e 5 anos	720	112	32	16
Fundamental	6 a 10 anos	688	121	34	17
	11 a 14 anos	797	127	34	17

Suzana Ruã 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