Cardápio Escolas Mistas - UMEs Alagoas, João Ramalho, Mário, Ortega, Rui Barbosa e Usina - NOVEMBRO 2026

	02/11 (segunda-feira)	03/11 (Terça-feira)	04/11 (Quarta-feira)	05/11 (Quinta-feira)	06/11 (Sexta-feira)
DESJEJUM (08h)	Feriado (Finados)	Leite com cacau Biscoito rosquinha de coco	Leite com café Pão forma com margarina	Mingau de cacau	Leite com cacau Pão hot dog com manteiga
REFEIÇÃO (11h)		Macarrão ao alho e óleo Frango ao molho Salada de beterraba cozida Maçã	Arroz, feijão Carne em cubos com cenoura Salada de repolho roxo Melão	Arroz, feijão preto Pernil a vinagrete Virado de couve Laranja	Arroz Branco Carne moída com abobrinha Salada de alface Melancia
LANCHE (13h30)		Leite com cacau Pão de forma com manteiga	Suco de goiaba Pão de forma integral com requeijão	Leite com cacau Biscoito cream cracker	Suco de abacaxi Cuscuz de frango
JANTAR (16h)		Arroz, feijão Ovos Mexidos Salada de acelga com tomate Laranja	Risoto de frango (milho, cenoura, salsa e molho) Salada de escarola com tomate Maçã	Macarrão ao sugo Carne em cubos com abóbora Salada de acelga Banana	Arroz, feijão Frango com chuchu Salada de escarola com tomate Melão
LANCHE DA SAÍDA		MAÇÃ	FS: Agricultura Familiar	PÊSSEGO	FS: Agricultura Familiar

*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 Parcial	**4 e 5 anos**	**698**	**106**	**26**	**19**
Pré integral	**4 e 5 anos**	**1026**	**145**	**44**	**30**
Fund. 1 - Parcial	**6 a 10 anos**	**727**	**110**	**29**	**19**
Fund. 1 - Integral	**6 a 10 anos**	**1147**	**161**	**47**	**35**
Fund. 2 - Parcial	**11 a 14 anos**	**804**	**118**	**38**	**20**
Fund. 2 - Integral	**11 a 14 anos**	**1098**	**154**	**47**	**35**

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

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

Cardápio Escolas Mistas - UMEs Alagoas, João Ramalho, Mário, Ortega, Rui Barbosa e Usina - NOVEMBRO 2026

	09/11 (Segunda-feira)	10/11 (Terça-feira)	11/11 (Quarta-feira)	12/11 (Quinta-feira)	13/11 (Sexta-feira)
DESJEJUM (08h)	Leite com cacau Pão de forma integral com manteiga	Leite com cacau Pão hot dog com manteiga	Vitamina de banana Maçã	Leite com cacau Biscoito maisena	Suco de manga Cuscuz com ovo
REFEIÇÃO (11h)	Arroz, feijão Omelete com tomate e cebola Salada de escarola com cenoura Laranja	Macarrão ao augo Carne em cubos com abóbora Salada de beterraba ralada Melão	Arroz, feijão Carne moída com batata Salada de Alface com tomate Banana	Arroz, feijão Moqueca de Peixe (pimentão, cebola, coentro, tomate) Salada de feijão fradinho à vinagrete Maçã	Arroz à grega Fricassé de frango com creme de milho Batata Sautée Melancia
LANCHE (13h30)	Iogurte Biscoito rosquinha coco	Minagau de cacau	Leite com café Pão de forma integral com requeijão	Suco de manga Pão hot dog com manteiga	Vitamina de maçã com banana Banana
JANTAR (16h)	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de pepino e tomate Melancia	Arroz, feijão Frango com abobrinha e cenoura Salada de Alface Maçã	Macarrão ao sugo Carne desfiada com cebola e pimentão Salada de repolho com cenoura Melão	Sopa de feijão com carne (batata, abóbora, chuchu e macarrão para sopa) Banana	Arroz, feijão preto Pernil com cenoura Virado de couve Laranja
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	FS: Agricultura Familiar	FS: Agricultura Familiar	FS: Agricultura Familiar	FS: Agricultura Familiar

*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 Parcial	**4 e 5 anos**	**756**	**124**	**27**	**17**
Pré integral	**4 e 5 anos**	**1124**	**148**	**45**	**32**
Fund. 1 - Parcial	**6 a 10 anos**	**795**	**126**	**30**	**19**
Fund. 1 - Integral	**6 a 10 anos**	**1165**	**164**	**49**	**37**
Fund. 2 - Parcial	**11 a 14 anos**	**884**	**137**	**37**	**21**
Fund. 2 - Integral	**11 a 14 anos**	**1113**	**162**	**51**	**29**

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

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

Cardápio Escolas Mistas - UMEs Alagoas, João Ramalho, Mário, Ortega, Rui Barbosa e Usina - NOVEMBRO 2026

	16/11 (Segunda-feira)	17/11 (Terça-feira)	18/11 (Quarta-feira)	19/11 (Quinta-feira)	20/11 (Sexta-feira)
DESJEJUM (08h)	Leite com cacau Pão hot dog com manteiga	Leite com café Biscoito cream cracker	Mingau de maisena	Leite com cacau Pão de forma integral com manteiga	Feriado (Dia da Consciência Negra)
REFEIÇÃO (11h)	Arroz Branco Frango desfiado ao molho com cenoura Salada de beterraba cozida Melancia	Arroz, feijão Carne em cubos com mandioca Salada de repolho misto (verde e roxo) Melão	Arroz, feijão preto Pernil ao vinagrete Virado de couve Banana Ag. Familiar	Macarrão ao alho e óleo Carne moída com abobrinha ao molho Salada de feijão branco a vinagrete Maçã	
LANCHE (13h30)	Suco de abacaxi Biscoito maisena	Vitramina de banana Maçã	Leite com cacau Pão de forma com margarina	Suco de uva Cuscuz de frango	
JANTAR (16h)	Arroz com cenoura, feijão Ovos cozidos com azeite e salsa Salada de batata Laranja	Arroz branco Frango com mandioca Salada de alface Melancia	Macarrão ao sugo Carne moída com cenoura Salada de pepino com tomate Maçã	Arroz com cenoura, feijão Peixe com batata Salada de alface Banana Ag. Familiar	
LANCHE DA SAÍDA	FS: Agricultura Familiar	FS: Agricultura Familiar	FS: Agricultura Familiar	FS: Agricultura Familiar	

*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 Parcial	**4 e 5 anos**	**744**	**111**	**30**	**20**
Pré integral	**4 e 5 anos**	**1015**	**141**	**42**	**28**
Fund. 1 - Parcial	**6 a 10 anos**	**773**	**115**	**31**	**21**
Fund. 1 - Integral	**6 a 10 anos**	**1118**	**165**	**49**	**38**
Fund. 2 - Parcial	**11 a 14 anos**	**862**	**129**	**37**	**22**
Fund. 2 - Integral	**11 a 14 anos**	**617**	**86**	**27**	**19**

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

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

Cardápio Escolas Mistas - UMEs Alagoas, João Ramalho, Mário, Ortega, Rui Barbosa e Usina - NOVEMBRO 2026

	23/11 (Segunda-feira)	24/11 (Terça-feira)	25/11 (Quarta-feira)	26/11 (Quinta-feira)	27/11 (Sexta-feira)
DESJEJUM (08h)	Iogurte Biscoito Rosquinha de coco	Suco de abacaxi Cuscuz com frango	Vitamina de banana e mamão Banana	Leite com café Pão forma com requeijão	***Suco integral individual da Ag. Familiar** ***Bolo de cacau com cobertura de brigadeiro**
REFEIÇÃO (11h)	Arroz, feijão Ovos mexidos Batata e cenoura sauté Laranja	Arroz branco Carne em cubos com abóbora Salada de repolho com tomate Maçã	Arroz, feijão Peixe ao molho com batata Salada de alface com tomate Melancia	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de brócolis com cenoura Melão	Arroz, feijão Frango com mandioca Salada de acelga com cenoura Banana
LANCHE (13h30)	Leite com cacau Pão de forma com manteiga	Mingau de maisena	Leite com cacau Biscoito cream cracker	Vitamina de abacate Maçã	***Suco integral individual da Ag. Familiar** ***Bolo de cacau com cobertura de brigadeiro**
JANTAR (16h)	**Pré - Escola:** Risoto de frango (com milho, cenoura e salsa) Salada de pepino com tomate Melão **<u>Fundamental -SARESP</u>** **Hot dog com molho e batata palha / Suco de uva**	Arroz, feijão Carne moída ao molho com cenoura Salada de acelga Melancia	Sopa de legumes com frango (mandioca, cenoura, abobrinha e macarrão para sopa) Maçã	Arroz, feijão Carne em cubos com batata doce Salada de alface Banana Ag. Familiar	Macarrão ao sugo Carne moída com abobrinha Salada de feijão fradinho com tomate Laranja
LANCHE DA SAÍDA	FS: Agricultura Familiar	FS: Agricultura Familiar	FS: Agricultura Familiar	FS: Agricultura Familiar	FS: Agricultura Familiar

Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.

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

***Suco individual e bolo com cobertura de brigadeiro previsto para os aniversariantes do trimestre - Para as unidades em que o forno não comporta a produção de bolo deve ser servido bolinho individual com cobertura 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 Parcial	**4 e 5 anos**	**750**	**120**	**25**	**16**
Pré integral	**4 e 5 anos**	**1030**	**146**	**45**	**31**
Fund. 1 - Parcial	**6 a 10 anos**	**791**	**122**	**28**	**18**
Fund. 1 - Integral	**6 a 10 anos**	**1149**	**163**	**48**	**36**
Fund. 2 - Parcial	**11 a 14 anos**	**880**	**133**	**35**	**20**
Fund. 2 - Integral	**11 a 14 anos**	**1113**	**162**	**51**	**29**

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

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