



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

	05/10 (Segunda-feira)	06/10 (Terça-feira)	07/10 (Quarta-feira)	08/10 (Quinta-feira)	09/10 (Sexta-feira)
DESJEJUM (08h)	Leite com cacau Biscoito Cream cracker	Leite com café Pão hot dog com margarina	Vitamina de abacate Banana	Suco de manga Cuscuz de frango	Suco de maracujá Bolo de cacau simples/ Pipoca salgada
REFEIÇÃO (11h)	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho com abobrinha Salada de feijão fradinho com tomate Melancia	Arroz, feijão Carne em cubos com mandioca Salada de repolho Melão	Arroz, feijão Peixe ao molho Salada de alface com tomate Laranja	Arroz com cenoura Carne moída ao molho Purê de batata Brigadeiro de colher	Integral: Arroz, feijão, Estrogonofe de frango, Batata sauté, Maçã
					Parcial: Pão de hot dog com salsicha ao molho e batata palha, Suco integral individual
LANCHE (13h30)	Iogurte Biscoito rosquinha de coco	Mingau de cacau	Leite com cacau Pão de forma com manteiga	Vitamina de mamão com maçã Maçã	Suco de maracujá Bolo de cacau simples/ Pipoca salgada
JANTAR (16h)	Arroz, feijão Ovos cozidos com azeite e salsa Salada de batata com cenoura Laranja	Sopa de feijão com frango (batata, abóbora, chuchu, macarrão para sopa) Maçã	Macarrão ao sugo Carne em cubos com abóbora Salada de acelga com beterraba Melancia	Arroz, feijão Estrogonofe de frango Batata sauté Brigadeiro de colher	Parcial tarde/ Integral: Pão de hot dog com salsicha ao molho e batata palha Suco integral individual
LANCHE DA SAÍDA	GOIABA	MAÇÃ	BANANA	PERA	PIPOCA DOCE

Cardápio Festivo - Dia das Crianças

*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	537	75	21	17
Pré Integral	4 e 5 anos	917	143	34	23
Fund. 1 - Parcial	6 a 10 anos	628	86	26	20
Fund. 1 - Integral	6 a 10 anos	1001	153	39	26
Fund. 2 - Parcial	11 a 14 anos	830	108	32	30
Fund. 2 - Integral	11 a 14 anos	1001	153	39	26

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 - OUTUBRO 2026

	12/10 (Segunda-feira)	13/10 (Terça-feira)	14/10 (Quarta-feira)	15/10 (Quinta-feira)	16/10 (Sexta-feira)
DESJEJUM (08h)	Feriado (Padroeira do Brasil)	Dia do Professor	Leite com cacau Biscoito rosquinha de coco	Mingau de cacau	Suco de uva Pão de hot dog com manteiga
REFEIÇÃO (11h)			Arroz, feijão Ovos mexidos Salada de cenoura ralada com tomate Laranja	Macarrão ao sugo Frango com abobrinha Salada de alface Melão	Arroz, feijão Pernil à vinagrete quente Farofa (cenoura, ovos, salsa, cebola) Maçã
LANCHE (13h30)			Leite com café Pão de forma integral com requeijão	Leite com cacau Biscoito maisena	Vitamina de abacate Banana
JANTAR (16h)			Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de feijão branco a vinagrete Maçã	Arroz, feijão Carne em cubos com mandioca Salada de escarola com tomate Laranja	Risoto de frango (abobrinha, cenoura, salsa, molho) Salada de pepino com tomate Banana
LANCHE DA SAÍDA			DOCE DE BANANA (sem açúcar)	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 Parcial	4 e 5 anos	521	84	14	11
Pré Integral	4 e 5 anos	850	100	15	10
Fund. 1 - Parcial	6 a 10 anos	572	86	20	16
Fund. 1 - Integral	6 a 10 anos	900	105	18	12
Fund. 2 - Parcial	11 a 14 anos	716	88	24	20
Fund. 2 - Integral	11 a 14 anos	900	105	18	12

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 - OUTUBRO 2026

	19/10 (Segunda-feira)	20/10 (Terça-feira)	21/10 (Quarta-feira)	22/10 (Quinta-feira)	23/10 (Sexta-feira)
DESJEJUM (08h)	Leite com café Biscoito cream cracker	Leite com cacau Pão de hot dog com requeijão	Vitamina de banana Maçã	Suco de manga Pão de forma integral com manteiga	Vitamina de abacate Banana
REFEIÇÃO (11h)	Macarrão ao sugo Frango desfiado com cenoura Salada de acelga com cenoura Melancia	Arroz, feijão Carne moída com cenoura Salada de repolho roxo Melão	Arroz com cenoura Frango com abobrinha Salada de soja à vinagrete Laranja	Arroz, feijão Carne em cubos com abóbora Salada de tomate com pepino Melancia	Arroz, feijão Moqueca de peixe (cebola, tomate, pimentão, coentro, molho) Salada de batata Maçã
LANCHE (13h30)	Leite com cacau Pão de hot dog com margarina	Mingau de maisena	Leite com cacau Biscoito maisena	Vitamina de abacate Banana	Leite com cacau Pão de forma com manteiga
JANTAR (16h)	Arroz, feijão Omelete com tomate e cebola Salada de batata Laranja	Sopa de legumes com carne (mandioca, cenoura, chuchu, macarrão para a sopa) Maçã	Arroz, feijão Carne em cubos com batata doce Salada de acelga com tomate Melão	Macarrão ao alho e óleo Frango ao molho Salada de beterraba cozida Banana	Arroz Pernil com mandioca Salada de alface tomate Laranja
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	PERA	BANANA	GOIABA	CARAMBOLA

*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	558	76	23	18
Pré Integral	4 e 5 anos	961	144	36	27
Fund. 1 - Parcial	6 a 10 anos	636	88	26	20
Fund. 1 - Integral	6 a 10 anos	1019	151	38	29
Fund. 2 - Parcial	11 a 14 anos	816	106	35	28
Fund. 2 - Integral	11 a 14 anos	1019	151	38	29

Raquel N. R. de 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 - OUTUBRO 2026

	26/10 (Segunda-feira)	27/10 (Terça-feira)	28/10 (Quarta-feira)	29/10 (Quinta-feira)	30/10 (Sexta-feira)
DESJEJUM (08h)	logurte Pão de forma com manteiga	Suco de manga Pão de forma integral com requeijão	Vitamina de banana Maçã	Suco de manga Biscoito maisena	Ponto Facultativo (Dia do Servidor)
REFEIÇÃO (11h)	Arroz, feijão Ovos cozidos com azeite e salsa Batata e cenoura sauté Laranja	Arroz com cenoura Frango com mandioca Salada de acelga com tomate Melancia	Arroz, feijão preto Pernil com cebola e pimentão Virado de couve Maçã	Macarrão ao alho e óleo Carne moída com molho Salada de alface com tomate Banana	
LANCHE (13h30)	Leite com cacau Biscoito rosquinha de coco	Suco de abacaxi Cuscuz com ovo	Leite com cacau Pão de forma com manteiga	Leite com café Pão de forma integral com requeijão	
JANTAR (16h)	Macarrão ao sugo Frango com abobrinha Salada de acelga com tomate Melão	Arroz, feijão Carne em cubos com abóbora Salada de beterraba cozida Laranja	Risoto de frango (abobrinha, cenoura, salsa) Salada de pepino com tomate Banana	Arroz, feijão Peixe ao molho Salada de batata Melancia	
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	DOCE DE BANANA (sem açúcar)	MEXERICA	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 Parcial	4 e 5 anos	537	75	21	17
Pré Integral	4 e 5 anos	965	146	35	27
Fund. 1 - Parcial	6 a 10 anos	628	86	26	20
Fund. 1 - Integral	6 a 10 anos	1041	153	38	31
Fund. 2 - Parcial	11 a 14 anos	830	108	32	30
Fund. 2 - Integral	11 a 14 anos	1041	153	38	31

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

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