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

		30/11 (Segunda-feira)	01/12 (Terça-feira)	02/12 (Quarta-feira)	03/12 (Quinta-feira)	04/12 (Sexta-feira)
DESJEJUM (08h)	**Todos**	Leite com cacau Biscoito Rosquinha de coco	Suco de abacaxi Pão hot dog com margarina	Vitamina de banana e maçã Banana	**Suco individual Ag. Familiar** Bolo	Leite com cacau Pão hot dog com manteiga
REFEIÇÃO (11h)	**Pré - Escola**	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho	Arroz, feijão Frango com batata doce	Arroz, feijão Pernil a vinagrete	Macarrão ao sugo Carne em cubos com chuchu	Arroz, feijão Frango assado e Farofa (cenoura, vagem, chuchu, batata) Brigadeiro de colher / Mesa de frutas
	Fundamental	Salada de beterraba ralada Melancia	Salada de pepino com cenoura Maçã	Farofa de couve Laranja	Salada de repolho com tomate Melão	Arroz, feijão Estrogonofe de frango com batata palha legumes sauté (cenoura, vagem, chuchu, batata) Brigadeiro de colher / Mesa de frutas
LANCHE (13h30)	**Todos**	Iogurte Pão de forma com manteiga	Mingau de Cacau	Suco de melancia Cuscuz com frango	**Suco individual Ag. Familiar** Bolo	Vitamina de abacate Maçã
JANTAR (16h)	**Pré - Escola**	Arroz, feijão Ovos Mexidos	Risoto de frango cenoura, milho, ervilha e salsa	Arroz branco Peixe com batata	***Pão francês com carne moída**	Arroz, feijão Frango assado e Farofa (cenoura, vagem, chuchu, batata) Brigadeiro de colher / Mesa de frutas
	Fundamental	Salada de acelga com tomate Laranja	Salada de repolho com tomate Melão	Salada de acelga com cenoura Laranja	**Suco de Maracujá**	Arroz, feijão Estrogonofe de frango com batata palha legumes sauté (cenoura, vagem, chuchu, batata) Brigadeiro de colher / Mesa de frutas
LANCHE DA SAÍDA	**Todos**	FS: Agricultura Familiar	FS: Agricultura Familiar	FS: Agricultura Familiar	FS: Agricultura Familiar	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 Parcial		4 e 5 anos	537	75	21	17
Pré Integral		4 e 5 anos	1068	148	47	32
Fund. 1 - Parcial		6 a 10 anos	628	86	26	20
Fund. 1 - Integral		6 a 10 anos	1224	174	51	36
Fund. 2 - Parcial		11 a 14 anos	830	108	32	30
Fund. 2 - Integral		11 a 14 anos	768	117	30	20

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 UMEs Alagoas, João Ramalho, Mário, Ortega, Rui Barbosa e Usina - DEZEMBRO 2026

	07/12 (Segunda-feira)	08/12 (Terça-feira)	09/12 (Quarta-feira)	10/12 (Quinta-feira)	11/12 (Sexta-feira)
DESJEJUM (08h)	Leite com café Pão de forma com manteiga	Mingau de cacau	Leite com cacau Biscoito Maisena	Vitamina de banana Maçã	Leite com cacau Pão hot dog com requeijão
REFEIÇÃO (11h)	Arroz, feijão Ovos cozidos com azeite e salsa Batata e cenoura sauté Laranja	Arroz, feijão Carne em cubos com abóbora Salada de beterraba ralada Melão	Macarrão ao sugo Carne moída com cenoura Salada de acelga com tomate Maçã	Arroz, feijão Moqueca de peixe (pimentão, cebola, coentro, tomate) Salada de batata Melancia	Arroz com cenoura Isca de frango acebolado Creme de milho Maçã
LANCHE (13h30)	Leite com cacau Biscoito rosquinha de coco	Leite com cacau Pão de forma integral com requeijão	Vitamina de abacate Maçã	Suco de uva Pão hot dog com margarina	Vitamina de banana e maçã Banana
JANTAR (16h)	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho com abobrinha Salada de repolho Melão	Risoto de frango (com milho, cenoura e salsa) Salada de feijão branco a vinagrete Melancia	Arroz, feijão Carne em cubos com cenoura Salada de alface e tomate Banana	Sopa de feijão com frango (batata, abóbora, chuchu e macarrão para sopa) Maçã	Arroz, feijão Carne moída ao molho Salada de pepino com tomate Laranja
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	Doce de banana (sem açúcar)	PÊSSEGO	BANANA	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	568	85	14	13
Pré Integral	4 e 5 anos	680	100	25	20
Fund. 1 - Parcial	6 a 10 anos	593	86	20	18
Fund. 1 - Integral	6 a 10 anos	790	112	32	24
Fund. 2 - Parcial	11 a 14 anos	816	88	24	22
Fund. 2 - Integral	11 a 14 anos	799	117	30	20

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 UMEs Alagoas, João Ramalho, Mário, Ortega, Rui Barbosa e Usina - DEZEMBRO 2026

	14/12 (Segunda-feira)	15/12 (Terça-feira)	16/12 (Quarta-feira)	17/12 (Quinta-feira)	18/12 (Sexta-feira)
DESJEJUM (08h)	Leite com cacau Biscoito maisena	Suco de abacaxi Pão de forma integral com margarina	Leite com café Pão de forma com manteiga	Vitamina de banana Maçã	Reunião de Pais e Mestre
REFEIÇÃO (11h)	Arroz com cenoura Frango com abobrinha Salada de beterraba cozida Melancia	Arroz, feijão Carne em cubos com batata doce Salada de repolho com tomate Melão	Macarrão ao sugo Frango com abóbora Salada de alface Maçã	Arroz, feijão preto Pernil ao vinagrete Farofa de couve Laranja	
LANCHE (13h30)	Leite com cacau Pão de forma com manteiga	Leite com cacau Biscoito roquinha de coco	Mingau de aveia	Suco de manga Pão de hot dog com manteiga	
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, feijão Carne moída com batata Salada de cenoura ralada Melão	Risoto de frango (com milho, cenoura e salsa) Salada de tomate Banana	
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	PERA	BANANA	AMEIXA	

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	1026	145	44	30
Fund. 1 - Parcial	6 a 10 anos	636	88	26	20
Fund. 1 - Integral	6 a 10 anos	1147	161	47	35
Fund. 2 - Parcial	11 a 14 anos	816	106	35	28
Fund. 2 - Integral	11 a 14 anos	1117	166	54	33

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 UMEs Alagoas, João Ramalho, Mário, Ortega, Rui Barbosa e Usina - DEZEMBRO 2026

	21/12 (Segunda-feira)	22/12 (Terça-feira)	
DESJEJUM (08h)	Leite com cacau Biscoito cream cracker	Suco de goiaba Biscoito Rosquinha de coco	
REFEIÇÃO (11h)	Arroz, feijão Ovos cozidos com azeite e salsa Salada de acelga com cenoura Laranja	Macarrão ao sugo Carne moída com milho Salada de beterraba cozida Maçã	
LANCHE (13h30)	Suco de manga Biscoito Rosquinha de coco	Leite com cacau Biscoito maisena	RECESSO ESCOLAR
JANTAR (16h)	Macarrão ao alho e óleo Carne moída com ao molho Salada de repolho Maçã	Arroz, feijão Frango ao molho Salada de cenoura ralada Laranja	
LANCHE DA SAÍDA	PERA	MAÇÃ	

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	1026	145	44	30
Fund. 1 - Parcial	6 a 10 anos	636	88	26	20
Fund. 1 - Integral	6 a 10 anos	1147	161	47	35
Fund. 2 - Parcial	11 a 14 anos	816	106	35	28
Fund. 2 - Integral	11 a 14 anos	1117	166	54	33

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

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