

Observações						
OBSERVAÇÃO: ENVIAR TODOS OS ALIMENTOS SEPARADOS, INCLUSIVE OS RECHEIOS DOS PÃES. ALIMENTOS E PREPARAÇÕES DO CARDÁPIO GERAL PODEM SER OFERTADOS À CRIANÇA/ESTUDANTE SEMPRE QUE TIVER UMA PORÇÃO DISPONÍVEL.						
Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 05/05	Terça-Feira, 06/05	Quarta-Feira, 07/05	Quinta-Feira, 08/05	Sexta-Feira, 09/05	Sábado, 10/05
DESJEJUM	• PÃO DE LEITE 37,5 G • MANTEIGA 8 G • SUCO DE LARANJA 200 ML	• LEITE 190 ML • QUEIJO 20 G • PÃO FRANCÊS 37,5 G	• MANTEIGA 8 G • SUCO DE LARANJA 200 ML • PÃO FRANCÊS 37,5 G	• LEITE 190 ML • PÃO FRANCÊS 37,5 G	• QUEIJO 20 G • SUCO DE UVA 200 ML • PÃO FRANCÊS 37,5 G	
COLAÇÃO	• BANANA CATURRA 110 G	• BANANA CATURRA 110 G	• BANANA CATURRA 110 G	• BANANA CATURRA 110 G	• BANANA CATURRA 110 G	
ALMOÇO	• ARROZ 95 G • SALADA DE PEPINO 40 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60 G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65 G • BANANA CATURRA 110 G	• ARROZ 95 G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60 G • SALADA DE TOMATE 40 G • FEIJÃO PRETO 100 G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65 G • BANANA CATURRA 110 G	• ARROZ 95 G • BATATA PALHA 25 G • SALADA DE ALFACE 15 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G • CARNE MOÍDA REFOGADA 60 G • BANANA CATURRA 110 G	• ARROZ 95 G • SALADA DE REPOLHO 23 G • FEIJÃO PRETO 100 G • CARNE MOÍDA REFOGADA 60 G • BANANA CATURRA 110 G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65 G	• ARROZ 95 G • SALADA DE VAGEM 30 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G • CARNE MOÍDA REFOGADA 60 G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65 G • BANANA CATURRA 110 G	
LANCHE	• SUCO DE MAÇÃ 200 ML • PÃO DE LEITE 37,5 G • MAÇÃ 105 G	• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20 G • LEITE 190 ML • MAÇÃ 105 G	• BANANA CATURRA 110 G • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20 G	• BANANA CATURRA 110 G • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20 G	• SUCO DE LARANJA 200 ML • PÃO DE LEITE 37,5 G • MAÇÃ 105 G	
JANTAR	• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200 G • ARROZ 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G	• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200 G • ARROZ 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G	• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200 G • ARROZ 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G	• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200 G • ARROZ 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G	• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200 G • ARROZ 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 70,91 Lipídios (g): 27,74 Carboidrato (g): 372,83 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 164,78 Vitamina C (mg): 135,41 Energia (Kcal): 1944,85					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 12/05	Terça-Feira, 13/05	Quarta-Feira, 14/05	Quinta-Feira, 15/05	Sexta-Feira, 16/05	Sábado, 17/05
DESJEJUM	• PÃO DE LEITE 37,5 G • MANTEIGA 8 G • SUCO DE UVA 200 ML	• LEITE 190 ML • MANTEIGA 8 G • PÃO FRANCÊS 37,5 G	• PÃO DE LEITE 37,5 G • QUEIJO 20 G • SUCO DE LARANJA 200 ML	• LEITE 190 ML • MANTEIGA 8 G • PÃO FRANCÊS 37,5 G	• LEITE 190 ML • PÃO FRANCÊS 37,5 G	
COLAÇÃO	• BANANA CATURRA 110 G	• BANANA CATURRA 110 G	• BANANA CATURRA 110 G	• BANANA CATURRA 110 G	• BANANA CATURRA 110 G	
ALMOÇO	• ARROZ 95 G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60 G • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65 G • BANANA CATURRA 110 G	• ARROZ 95 G • SALADA DE ACELGA 20 G • FEIJÃO PRETO 100 G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60 G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65 G • BANANA CATURRA 110 G	• ARROZ 95 G • SALADA DE BRÓCOLIS 30 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G • CARNE MOÍDA REFOGADA 60 G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65 G • BANANA CATURRA 110 G	• ARROZ 95 G • SALADA DE BETERRABA 35 G • FEIJÃO PRETO 100 G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60 G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65 G • BANANA CATURRA 110 G	• ARROZ 95 G • SALADA DE ALFACE 15 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G • CARNE MOÍDA REFOGADA 60 G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65 G • BANANA CATURRA 110 G	
LANCHE	• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20 G • LEITE 190 ML • MAÇÃ 105 G	• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20 G • SUCO DE MAÇÃ 200 ML • MAÇÃ 105 G	• BANANA CATURRA 110 G • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20 G	• SUCO DE UVA 200 ML • PÃO FRANCÊS 37,5 G • MAÇÃ 105 G	• LEITE 190 ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20 G • MAÇÃ 105 G	
JANTAR	• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200 G • ARROZ 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G	• SUCO DE LARANJA 200 ML • PÃO DE LEITE 37,5 G • RECHEIO DE CARNE MOÍDA 35,5 G	• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200 G • ARROZ 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G	• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200 G • ARROZ 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G	• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200 G • ARROZ 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 72,10 Lipídios (g): 28,85 Carboidrato (g): 357,98 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 259,18 Vitamina C (mg): 111,47 Energia (Kcal): 1905,95					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 19/05	Terça-Feira, 20/05	Quarta-Feira, 21/05	Quinta-Feira, 22/05	Sexta-Feira, 23/05	Sábado, 24/05
DESJEJUM	• PÃO DE LEITE 37,5 G • MANTEIGA 8 G • SUCO DE UVA 200 ML	• LEITE 190 ML • MANTEIGA 8 G • PÃO FRANCÊS 37,5 G	• PÃO DE LEITE 37,5 G • QUEIJO 20 G • SUCO DE LARANJA 200 ML	• LEITE 190 ML • PÃO DE LEITE 37,5 G	• MANTEIGA 8 G • SUCO DE UVA 200 ML • PÃO FRANCÊS 37,5 G	
COLAÇÃO	• BANANA CATURRA 110 G	• BANANA CATURRA 110 G	• BANANA CATURRA 110 G	• BANANA CATURRA 110 G	• BANANA CATURRA 110 G	
ALMOÇO	• ARROZ 95 G • SALADA DE PEPINO 40 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60 G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65 G • BANANA CATURRA 110 G	• ARROZ 95 G • BATATA PALHA 25 G • SALADA DE TOMATE 40 G • BANANA CATURRA 110 G • FEIJÃO PRETO 100 G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60 G	• ARROZ 95 G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 30 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60 G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65 G • BANANA CATURRA 110 G	• ARROZ 95 G • SALADA DE CENOURA 25 G • FEIJÃO PRETO 100 G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65 G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60 G • BANANA CATURRA 110 G	• ARROZ 95 G • SALADA DE BETERRABA 35 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G • CARNE MOÍDA REFOGADA 60 G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65 G • BANANA CATURRA 110 G	
LANCHE	• LEITE 190 ML • BANANA CATURRA 110 G	• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20 G • LEITE 190 ML • MAÇÃ 105 G	• BANANA CATURRA 110 G • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20 G	• SUCO DE LARANJA 200 ML • PÃO DE LEITE 37,5 G • MAÇÃ 105 G	• BANANA CATURRA 110 G • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20 G	
JANTAR	• ARROZ 95 G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60 G	• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200 G • ARROZ 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G	• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200 G • ARROZ 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G	• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200 G • ARROZ 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G	• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200 G • ARROZ 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 72,91 Lipídios (g): 31,98 Carboidrato (g): 357,05 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 231,42 Vitamina C (mg): 118,26 Energia (Kcal): 1934,24					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 26/05	Terça-Feira, 27/05	Quarta-Feira, 28/05	Quinta-Feira, 29/05	Sexta-Feira, 30/05	Sábado, 31/05
DESJEJUM	• LEITE 190 ML • MANTEIGA 8 G • PÃO FRANCÊS 37,5 G	• QUEIJO 20 G • SUCO DE UVA 200 ML • PÃO FRANCÊS 37,5 G	• LEITE 190 ML • PÃO DE LEITE 37,5 G	• SUCO DE UVA 200 ML • PÃO DE LEITE 37,5 G • MANTEIGA 8 G	• LEITE 190 ML • QUEIJO 20 G • PÃO FRANCÊS 37,5 G	
COLAÇÃO	• BANANA CATURRA 110 G	• BANANA CATURRA 110 G	• BANANA CATURRA 110 G	• BANANA CATURRA 110 G	• BANANA CATURRA 110 G	
ALMOÇO	• ARROZ 95 G • SALADA DE TOMATE 40 G • FEIJÃO PRETO 100 G • CARNE MOÍDA REFOGADA 60 G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65 G • BANANA CATURRA 110 G	• ARROZ 95 G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65 G • SALADA DE ACELGA 20 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60 G • BANANA CATURRA 110 G	• ARROZ 95 G • SALADA DE ALFACE 15 G • FEIJÃO PRETO 100 G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60 G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65 G • BANANA CATURRA 110 G	• ARROZ 95 G • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45 G • BANANA CATURRA 110 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60 G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65 G	• ARROZ 95 G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60 G • SALADA DE BRÓCOLIS 30 G • FEIJÃO PRETO 100 G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65 G • BANANA CATURRA 110 G	
LANCHE	• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20 G • LEITE 190 ML • MAÇÃ 105 G	• SUCO DE MAÇÃ 200 ML • PÃO DE LEITE 37,5 G • MAÇÃ 105 G	• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20 G • LEITE 190 ML • MAÇÃ 105 G	• BANANA CATURRA 110 G • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20 G	• SUCO DE LARANJA 200 ML • PÃO DE LEITE 37,5 G • MAÇÃ 105 G	
JANTAR	• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200 G • ARROZ 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G	• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200 G • ARROZ 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G	• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200 G • ARROZ 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G	• MACARRÃO - JANTAR 150 G • ARROZ 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G	• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200 G • ARROZ 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 75,51 Lipídios (g): 29,51 Carboidrato (g): 372,88 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 250,29 Vitamina C (mg): 84,49 Energia (Kcal): 1981,76					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 72,86 Lipídios (g): 29,52 Carboidrato (g): 365,19 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 226,42 Vitamina C (mg): 112,41 Energia (Kcal): 1941,70					