

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	• SUCO DE LARANJA 200 ML • PÃO DE LEITE 37,5 G • QUEIJO 20 G	• LEITE 190 ML • PÃO FRANCÊS 37,5 G • MANTEIGA 8 G	• SUCO DE LARANJA 200 ML • PÃO FRANCÊS 37,5 G • QUEIJO 20 G	• LEITE 190 ML • PÃO FRANCÊS 37,5 G	• SUCO DE UVA 200 ML • PÃO FRANCÊS 37,5 G • QUEIJO 20 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 • FEIJÃO CARIOCA 100 G • CARNE MOÍDA AO SUGO 70 G • POLENTA 100 G • SALADA DE ACELGA COM CENOURA 30 G • BANANA CATURRA 110 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G • CARNE MOÍDA AO SUGO 70 G • PURÊ DE BATATA 60 G • SALADA DE TOMATE 40 G • BANANA CATURRA 110 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G • CARNE MOÍDA AO SUGO 70 G • PURÊ DE BATATA 60 G • SALADA DE ALFACE 15 G • BANANA CATURRA 110 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G • CARNE MOÍDA AO SUGO 70 G • POLENTA 100 G • SALADA DE REPOLHO 23 G • BANANA CATURRA 110 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G • CARNE MOÍDA AO SUGO 70 G • POLENTA 100 G • SALADA DE VAGEM 30 G • BANANA CATURRA 110 G	
LANCHE	• BANANA CATURRA 110 G • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20 G	• SUCO DE UVA 200 ML • PÃO DE LEITE 37,5 G • MAÇÃ 105 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	• LEITE 190 ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20 G • MAÇÃ 105 G	
JANTAR	• CARNE MOÍDA AO SUGO 70 G • ARROZ 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G	• CARNE MOÍDA AO SUGO 70 G • ARROZ 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G	• CARNE MOÍDA AO SUGO 70 G • ARROZ 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G	• CARNE MOÍDA AO SUGO 70 G • ARROZ 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G	• CARNE MOÍDA AO SUGO 70 G • ARROZ 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 73,02 Lipídios (g): 25,40 Carboidrato (g): 293,09 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 222,65 Vitamina C (mg): 151,20 Energia (Kcal): 1640,18					

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	• SUCO DE UVA 200 ML • PÃO DE LEITE 37,5 G • MANTEIGA 8 G	• LEITE 190 ML • PÃO FRANCÊS 37,5 G • MANTEIGA 8 G	• SUCO DE LARANJA 200 ML • PÃO DE LEITE 37,5 G • QUEIJO 20 G	• LEITE 190 ML • PÃO FRANCÊS 37,5 G • MANTEIGA 8 G	• LEITE 190 ML • PÃO DE LEITE 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 • FEIJÃO PRETO 100 G • CARNE MOÍDA AO SUGO 70 G • POLENTA 100 G • SALADA DE ABOBRINHA 30 G • BANANA CATURRA 110 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G • CARNE MOÍDA AO SUGO 70 G • POLENTA 100 G • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45 G • BANANA CATURRA 110 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G • CARNE MOÍDA AO SUGO 70 G • POLENTA 100 G • SALADA DE BRÓCOLIS 30 G • BANANA CATURRA 110 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G • CARNE MOÍDA AO SUGO 70 G • POLENTA 100 G • SALADA DE BETERRABA 35 G • BANANA CATURRA 110 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G • CARNE MOÍDA AO SUGO 70 G • POLENTA 100 G • SALADA DE ALFACE 15 G • BANANA CATURRA 110 G	
LANCHE	• SUCO DE UVA 200 ML • PÃO DE LEITE 37,5 G • MAÇÃ 105 G	• SUCO DE MAÇÃ 200 ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20 G • MAÇÃ 105 G	• BANANA CATURRA 110 G • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20 G	• LEITE 190 ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20 G • MAÇÃ 105 G	• LEITE 190 ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20 G	
JANTAR	• CARNE MOÍDA AO SUGO 70 G • ARROZ 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G	• PURÊ DE BATATA - JANTAR 120 G • CARNE MOÍDA AO SUGO 70 G	• CARNE MOÍDA AO SUGO 70 G • ARROZ 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G	• CARNE MOÍDA AO SUGO 70 G • ARROZ 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G	• CARNE MOÍDA AO SUGO 70 G • ARROZ 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 71,04 Lipídios (g): 27,55 Carboidrato (g): 278,49 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 259,21 Vitamina C (mg): 94,95 Energia (Kcal): 1593,55					

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	• SUCO DE UVA 200 ML • PÃO DE LEITE 37,5 G	• LEITE 190 ML • PÃO FRANCÊS 37,5 G • MANTEIGA 8 G	• SUCO DE LARANJA 200 ML • PÃO DE LEITE 37,5 G • QUEIJO 20 G	• LEITE 190 ML • PÃO FRANCÊS 37,5 G	• SUCO DE UVA 200 ML • PÃO FRANCÊS 37,5 G • MANTEIGA 8 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 • FEIJÃO PRETO 100 G • CARNE MOÍDA AO SUGO 70 G • POLENTA 100 G • SALADA DE ABOBRINHA 30 G • BANANA CATURRA 110 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G • CARNE MOÍDA AO SUGO 70 G • PURÊ DE BATATA 60 G • SALADA DE TOMATE 40 G • BANANA CATURRA 110 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G • CARNE MOÍDA AO SUGO 70 G • POLENTA 100 G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 30 G • BANANA CATURRA 110 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G • CARNE MOÍDA AO SUGO 70 G • POLENTA 100 G • SALADA DE CENOURA 25 G • BANANA CATURRA 110 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G • CARNE MOÍDA AO SUGO 70 G • POLENTA 100 G • SALADA DE BETERRABA 35 G • BANANA CATURRA 110 G	
LANCHE	• LEITE 190 ML • BANANA CATURRA 110 G	• LEITE 190 ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20 G • 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 • CARNE MOÍDA AO SUGO 70 G	• CARNE MOÍDA AO SUGO 70 G • ARROZ 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G	• CARNE MOÍDA AO SUGO 70 G • ARROZ 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G	• CARNE MOÍDA AO SUGO 70 G • ARROZ 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G	• CARNE MOÍDA AO SUGO 70 G • ARROZ 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 70,58 Lipídios (g): 25,13 Carboidrato (g): 289,36 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 236,54 Vitamina C (mg): 118,89 Energia (Kcal): 1611,03					

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 • PÃO FRANCÊS 37,5 G • QUEIJO 20 G	• SUCO DE UVA 200 ML • PÃO DE LEITE 37,5 G	• LEITE 190 ML • PÃO FRANCÊS 37,5 G • QUEIJO 20 G	• SUCO DE UVA 200 ML • PÃO DE LEITE 37,5 G • MANTEIGA 8 G	• SUCO DE MAÇÃ 200 ML • PÃO FRANCÊS 37,5 G • MANTEIGA 8 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 • FEIJÃO CARIOCA 100 G • CARNE MOÍDA AO SUGO 70 G • POLENTA 100 G • SALADA DE ACELGA 20 G • BANANA CATURRA 110 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G • CARNE MOÍDA AO SUGO 70 G • POLENTA 100 G • SALADA DE TOMATE 40 G • BANANA CATURRA 110 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G • CARNE MOÍDA AO SUGO 70 G • PURÊ DE BATATA 60 G • SALADA DE ALFACE 15 G • BANANA CATURRA 110 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G • CARNE MOÍDA AO SUGO 70 G • POLENTA 100 G • SALADA DE VAGEM 30 G • BANANA CATURRA 110 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G • CARNE MOÍDA AO SUGO 70 G • POLENTA 100 G • SALADA DE BRÓCOLIS 30 G • BANANA CATURRA 110 G	
LANCHE	• BANANA CATURRA 110 G • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20 G	• SUCO DE UVA 200 ML • PÃO DE LEITE 37,5 G • MAÇÃ 105 G	• LEITE 190 ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20 G • MAÇÃ 105 G	• LEITE 190 ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20 G • MAÇÃ 105 G	• SUCO DE LARANJA 200 ML • PÃO DE LEITE 37,5 G • MAÇÃ 105 G	
JANTAR	• CARNE MOÍDA AO SUGO 70 G • ARROZ 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G	• CARNE MOÍDA AO SUGO 70 G • ARROZ 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G	• CARNE MOÍDA AO SUGO 70 G • ARROZ 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G	• CARNE MOÍDA AO SUGO 70 G • ARROZ 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G	• CARNE MOÍDA AO SUGO 70 G • ARROZ 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 72,45 Lipídios (g): 26,65 Carboidrato (g): 291,44 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 255,46 Vitamina C (mg): 102,21 Energia (Kcal): 1642,79					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 71,77 Lipídios (g): 26,19 Carboidrato (g): 288,09 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 243,47 Vitamina C (mg): 116,81 Energia (Kcal): 1621,89					