

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, 30/06	Terça-Feira, 01/07	Quarta-Feira, 02/07	Quinta-Feira, 03/07	Sexta-Feira, 04/07	Sábado, 05/07
DESJEJUM		• PÃO DE LEITE 37,5 G • LEITE 190 ML • QUEIJO 20 G	• SUCO DE UVA 200 ML • PÃO DE LEITE 37,5 G • MANTEIGA 8 G	• LEITE 190 ML • PÃO FRANCÊS 37,5 G • QUEIJO 20 G	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
ALMOÇO		• ARROZ 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G • OVOS MEXIDOS 60 G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65 G • SALADA DE ACELGA 20 G • BANANA CATURRA 182 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G • OVOS MEXIDOS 60 G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65 G • SALADA DE TOMATE 40 G • BANANA CATURRA 182 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G • OVOS MEXIDOS 60 G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65 G • SALADA DE ALFACE 15 G • BANANA CATURRA 182 G	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
LANCHE		• BANANA CATURRA 182 G • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20 G	• MAÇÃ 137 G • SUCO DE MAÇÃ 200 ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30 G	• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20 G • LEITE 190 ML • MAÇÃ 137 G	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
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	• SUCO DE LARANJA 200 ML • PÃO DE LEITE 37,5 G • RECHEIO DE FRANGO DESFIADO 35 G	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 61,38 Lipídios (g): 30,28 Carboidrato (g): 303,21 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 259,99 Vitamina C (mg): 86,74 Energia (Kcal): 1672,66					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 07/07	Terça-Feira, 08/07	Quarta-Feira, 09/07	Quinta-Feira, 10/07	Sexta-Feira, 11/07	Sábado, 12/07
DESJEJUM	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
ALMOÇO	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
LANCHE	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
JANTAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal						

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 14/07	Terça-Feira, 15/07	Quarta-Feira, 16/07	Quinta-Feira, 17/07	Sexta-Feira, 18/07	Sábado, 19/07
DESJEJUM	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
ALMOÇO	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
LANCHE	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
JANTAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal						

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 21/07	Terça-Feira, 22/07	Quarta-Feira, 23/07	Quinta-Feira, 24/07	Sexta-Feira, 25/07	Sábado, 26/07
DESJEJUM	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	• SUCO DE UVA 200 ML • PÃO DE LEITE 37,5 G • MANTEIGA 8 G	• LEITE 190 ML • PÃO DE LEITE 37,5 G • MANTEIGA 8 G	• PÃO FRANCÊS 37,5 G • SUCO DE LARANJA 200 ML • QUEIJO 20 G	
ALMOÇO	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	• ARROZ 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G • OVOS MEXIDOS 60 G • BATATA PALHA 25 G • SALADA DE ACELGA 20 G • BANANA CATURRA 182 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G • OVOS MEXIDOS 60 G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65 G • SALADA DE VAGEM 30 G • BANANA CATURRA 182 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G • OVOS MEXIDOS 60 G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65 G • SALADA DE BETERRABA 35 G • BANANA CATURRA 182 G	
LANCHE	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	• SUCO DE MAÇÃ 200 ML • BOLO DE FUBÁ SEM AÇÚCAR 50 G • MAÇÃ 137 G	• MAÇÃ 137 G • IOGURTE DE MORANGO 180 ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20 G	• SUCO DE LARANJA 200 ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30 G • MAÇÃ 137 G	
JANTAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	• 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	• ARROZ 95 G • OVOS MEXIDOS 60 G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 57,64 Lipídios (g): 35,16 Carboidrato (g): 310,69 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 249,74 Vitamina C (mg): 147,67 Energia (Kcal): 1737,06					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 28/07	Terça-Feira, 29/07	Quarta-Feira, 30/07	Quinta-Feira, 31/07	Sexta-Feira, 01/08	Sábado, 02/08
DESJEJUM	• 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	• SUCO DE MAÇÃ 200 ML • PÃO DE LEITE 37,5 G • MANTEIGA 8 G	• LEITE 190 ML • PÃO DE LEITE 37,5 G • QUEIJO 20 G		
ALMOÇO	• ARROZ 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G • OVOS MEXIDOS 60 G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65 G • SALADA DE TOMATE 40 G • BANANA CATURRA 182 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G • OVOS MEXIDOS 60 G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65 G • SALADA DE BRÓCOLIS 30 G • BANANA CATURRA 182 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G • OVOS MEXIDOS 60 G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65 G • SALADA DE ALFACE 15 G • BANANA CATURRA 182 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G • OVOS MEXIDOS 60 G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65 G • SALADA DE PEPINO 35 G • BANANA CATURRA 182 G		
LANCHE	• LEITE 190 ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20 G • MAÇÃ 137 G	• SUCO DE MAÇÃ 200 ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30 G • MAÇÃ 137 G	• BANANA CATURRA 182 G • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20 G	• SUCO DE UVA 200 ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30 G • MAÇÃ 137 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		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 62,52 Lipídios (g): 30,27 Carboidrato (g): 330,51 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 270,02 Vitamina C (mg): 74,32 Energia (Kcal): 1777,42					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 60,71 Lipídios (g): 31,74 Carboidrato (g): 316,37 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 260,93 Vitamina C (mg): 100,05 Energia (Kcal): 1733,88					