

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		<ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE LEITE 37,5 G • QUEIJO 20 G • LEITE 190 ML 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 200 ML • PÃO FRANCÊS 37,5 G • MANTEIGA 8 G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 190 ML • PÃO DE LEITE 37,5 G • QUEIJO 20 G 		RECESSO ESCOLAR
ALMOÇO		<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G • CARNE MOÍDA AO SUGO 70 G • POLENTA 100 G • SALADA DE ACELGA 20 G • BANANA CATURRA 182 G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G • SALADA DE TOMATE 40 G • CARNE MOÍDA AO SUGO 70 G • POLENTA 100 G • BANANA CATURRA 182 G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G • CARNE MOÍDA AO SUGO 70 G • SALADA DE ALFACE 15 G • POLENTA 100 G • BANANA CATURRA 182 G 		RECESSO ESCOLAR
LANCHE		<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 190 ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20 G • MAÇÃ 137 G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE MAÇÃ 200 ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30 G • MAÇÃ 137 G 	<ul style="list-style-type: none"> • BISCOITO CREAM CRAKER 30 G • SUCO DE UVA 200 ML • MAÇÃ 137 G 		RECESSO ESCOLAR
JANTAR		<ul style="list-style-type: none"> • CARNE MOÍDA AO SUGO 70 G • ARROZ 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> • CARNE MOÍDA AO SUGO 70 G • ARROZ 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> • CARNE MOÍDA AO SUGO 70 G • ARROZ 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G 		RECESSO ESCOLAR

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal Proteína (g): 71,16 Lipídios (g): 30,38 Carboidrato (g): 246,49 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 206,46 Vitamina C (mg): 58,71 Energia (Kcal): 1510,38

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	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 200 ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30 G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 190 ML • PÃO DE LEITE 37,5 G • MANTEIGA 8 G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO FRANCÊS 37,5 G • SUCO DE MAÇÃ 200 ML • QUEIJO 20 G 	
ALMOÇO	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G • SALADA DE VAGEM 30 G • CARNE MOÍDA AO SUGO 70 G • PURÊ DE BATATA 60 G • BANANA CATURRA 182 G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G • CARNE MOÍDA AO SUGO 70 G • POLENTA 100 G • SALADA DE ACELGA COM CENOURA 30 G • BANANA CATURRA 182 G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G • CARNE MOÍDA AO SUGO 70 G • PURÊ DE BATATA 60 G • SALADA DE BETERRABA 35 G • BANANA CATURRA 182 G 	
LANCHE	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA 182 G • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20 G 	<ul style="list-style-type: none"> • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20 G • IOGURTE DE MORANGO 180 ML • MAÇÃ 137 G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 190 ML • BANANA CATURRA 182 G 	
JANTAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	<ul style="list-style-type: none"> • CARNE MOÍDA AO SUGO 70 G • ARROZ 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> • CARNE MOÍDA AO SUGO 70 G • ARROZ 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95 G • CARNE MOÍDA AO SUGO 70 G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 69,23 Lipídios (g): 26,76 Carboidrato (g): 245,73 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 245,45 Vitamina C (mg): 59,73 Energia (Kcal): 1462,82					

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	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 190 ML • PÃO DE LEITE 37,5 G • QUEIJO 20 G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE LARANJA 200 ML • PÃO FRANCÊS 37,5 G • MANTEIGA 8 G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE MAÇÃ 200 ML • PÃO FRANCÊS 37,5 G • QUEIJO 20 G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 190 ML • PÃO DE LEITE 37,5 G • MANTEIGA 8 G 		
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G • CARNE MOÍDA AO SUGO 70 G • POLENTA 100 G • SALADA DE TOMATE 40 G • BANANA CATURRA 182 G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G • CARNE MOÍDA AO SUGO 70 G • POLENTA 100 G • SALADA DE BRÓCOLIS 30 G • BANANA CATURRA 182 G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G • CARNE MOÍDA AO SUGO 70 G • POLENTA 100 G • SALADA DE ALFACE 15 G • BANANA CATURRA 182 G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G • CARNE MOÍDA AO SUGO 70 G • PURÊ DE BATATA 60 G • SALADA DE PEPINO 35 G • BANANA CATURRA 182 G 		
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 190 ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20 G • MAÇÃ 137 G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 200 ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30 G • MAÇÃ 137 G 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA 182 G • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20 G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE LARANJA 200 ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30 G • MAÇÃ 137 G 		
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • CARNE MOÍDA AO SUGO 70 G • ARROZ 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> • CARNE MOÍDA AO SUGO 70 G • ARROZ 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> • CARNE MOÍDA AO SUGO 70 G • ARROZ 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> • CARNE MOÍDA AO SUGO 70 G • ARROZ 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G 		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 70,74 Lipídios (g): 28,93 Carboidrato (g): 244,76 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 231,50 Vitamina C (mg): 118,48 Energia (Kcal): 1485,55					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 70,42 Lipídios (g): 28,71 Carboidrato (g): 245,57 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 228,17 Vitamina C (mg): 82,92 Energia (Kcal): 1486,18					