

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 FORMA 37,5 G • QUEIJO 20 G • LEITE 190 ML	• PÃO DE FORMA 37,5 G • MANTEIGA 8 G • CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190 ML	• PÃO DE FORMA 37,5 G • QUEIJO 20 G • LEITE 190 ML	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
ALMOÇO		• ARROZ 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G • QUIRERA 60 G • SALADA DE ACELGA 20 G • OVOS MEXIDOS 60 G • BANANA CATURRA 182 G	• OVOS MEXIDOS 60 G • ARROZ 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G • FAROFA DE BANANA 30 G • MAMÃO 122 G • SALADA DE TOMATE 40 G	• OVOS MEXIDOS 60 G • ARROZ 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G • SALADA DE ALFACE 15 G • BRÓCOLIS, CENOURA E COUVE-FLOR REFOGADOS 50 G • MELANCIA 340 G	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
LANCHE		• VITAMINA DE MORANGO 180 ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20 G	• SUCO DE MAÇÃ 200 ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60 G	• BISCOITO CREAM CRAKER 30 G • SUCO DE UVA 200 ML	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
JANTAR		• SOPA DE FEIJÃO, LEGUMES E MACARRÃO 180 G	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180 G	• ESCONDIDINHO DE CARNE 170 G	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 54,75 Lipídios (g): 31,23 Carboidrato (g): 197,73 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 587,31 Vitamina C (mg): 94,01 Energia (Kcal): 1255,30					

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	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190 ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60 G	• MANTEIGA 8 G • PÃO DE FORMA 37,5 G • LEITE 190 ML	• PÃO DE FORMA 37,5 G • CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190 ML • QUEIJO 20 G	
ALMOÇO	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	• ARROZ 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G • SALADA DE VAGEM 30 G • BATATA PALHA 25 G • MAÇÃ 137 G • OVOS MEXIDOS 60 G	• OVOS MEXIDOS 60 G • ARROZ 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G • COUVE-FLOR REFOGADA 50 G • SALADA DE ACELGA COM CENOURA 30 G • MELÃO 170 G	• ARROZ 95 G • OVOS MEXIDOS 60 G • FEIJÃO PRETO 100 G • BATATA DOCE COZIDA 50 G • SALADA DE BETERRABA 35 G • BANANA CATURRA 182 G	
LANCHE	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	• MAMÃO 122 G • FLOCOS DE ARROZ 15 G	• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20 G • IOGURTE DE MORANGO 180 ML	• MINGAU DE AVEIA 200 G • MAÇÃ 137 G	
JANTAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	• ARROZ CARRETEIRO 180 G	• QUIRERA - JANTAR 120 G • OVOS MEXIDOS 60 G	• OVOS MEXIDOS 60 G • ARROZ 95 G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 48,26 Lipídios (g): 32,69 Carboidrato (g): 201,23 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 536,98 Vitamina C (mg): 84,40 Energia (Kcal): 1269,40					

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 DE FORMA 37,5 G • QUEIJO 20 G	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190 ML • PÃO DE FORMA 37,5 G • MANTEIGA 8 G	• SUCO DE MAÇÃ 200 ML • PÃO DE FORMA 37,5 G • QUEIJO 20 G	• LEITE 190 ML • PÃO DE FORMA 37,5 G • MANTEIGA 8 G		
ALMOÇO	• ARROZ 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G • OVOS MEXIDOS 60 G • FAROFA DE CENOURA 20 G • SALADA DE TOMATE 40 G • PONKAN 230 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G • OVOS MEXIDOS 60 G • ABOBRINHA REFOGADA 50 G • SALADA DE BRÓCOLIS 30 G • SALADA DE FRUTA 70 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G • OVOS MEXIDOS 60 G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65 G • SALADA DE ALFACE 15 G • MAMÃO 122 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G • OVOS MEXIDOS 60 G • PURÊ DE BATATA 60 G • SALADA DE PEPINO 35 G • MAÇÃ 137 G		
LANCHE	• VITAMINA DE MANGA 180 ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20 G	• SUCO DE UVA 200 ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30 G	• BANANA CATURRA 182 G • FLOCOS DE ARROZ 15 G	• SUCO DE LARANJA 200 ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30 G		
JANTAR	• SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO 180 G	• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180 G	• POLENTA - JANTAR 120 G • OVOS MEXIDOS 60 G	• RISOTO DE FRANGO 200 G		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 46,98 Lipídios (g): 30,48 Carboidrato (g): 194,33 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 390,99 Vitamina C (mg): 146,23 Energia (Kcal): 1218,80					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 49,69 Lipídios (g): 31,37 Carboidrato (g): 197,42 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 493,68 Vitamina C (mg): 112,01 Energia (Kcal): 1244,93					