

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
ALMOÇO		• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 80G • BATATA SAUTÉ 55G • SALADA DE BETERRABA COZIDA 50G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G) • AIPIM SAUTÉ 85G • SALADA DE TOMATE 60G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • FRANGO ASSADO 110G • MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80G • SALADA DE REPOLHO 40G • LARANJA (1 un / 100G)		RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 42,27 Lipídios (g): 21,20 Carboidrato (g): 103,90 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 13,20 Vitamina C (mg): 77,05 Energia (Kcal): 775,44					

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
ALMOÇO	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • BATATA REFOGADA 50G • SALADA DE PEPINO 40G • BANANA (1 un / 130G) • FRANGO ASSADO 110G	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 80G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE ALFACE 15G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G) • CHUCHU REFOGADO 50G • SALADA DE TOMATE COM LIMÃO 60G • MAÇÃ 100G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,14 Lipídios (g): 23,44 Carboidrato (g): 85,06 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 32,09 Vitamina C (mg): 39,10 Energia (Kcal): 707,51					

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
ALMOÇO	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • FRANGO ASSADO 110G • BATATA DOCE ASSADA 50G • SALADA DE TOMATE 60G • BANANA (1 un / 130G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • FRANGO ASSADO 110G • ABOBRINHA REFOGADA 35G • SALADA DE COUVE-FLOR COM LIMÃO 30G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 80G • MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80G • SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G • MAÇÃ 100G	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G) • FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G • SALADA DE BETERRABA COM LIMÃO 50G • LARANJA (1 un / 100G)		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 41,13 Lipídios (g): 25,77 Carboidrato (g): 101,38 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 817,71 Vitamina C (mg): 45,17 Energia (Kcal): 799,74					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 41,18 Lipídios (g): 23,70 Carboidrato (g): 97,24 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 340,67 Vitamina C (mg): 52,92 Energia (Kcal): 764,78					

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
REGULAR MANHÃ		● ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 50G ● BANANA (1 un / 130G) ● MACARRÃO PARAFUSO 100G	● SUCO POLPA DE UVA 200ML ● PÃO DE LEITE (1 un / 50G) ● FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G ● LARANJA (1 un / 100G)	● SUCO POLPA DE ABACAXI 200ML ● FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G ● PÃO FRANCÊS 50G ● MAÇÃ 100G		RECESSO ESCOLAR
REGULAR TARDE		● ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 50G ● BANANA (1 un / 130G) ● MACARRÃO PARAFUSO 100G	● SUCO POLPA DE UVA 200ML ● PÃO DE LEITE (1 un / 50G) ● FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G ● LARANJA (1 un / 100G)	● SUCO POLPA DE ABACAXI 200ML ● FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G ● PÃO FRANCÊS 50G ● MAÇÃ 100G		RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 47,95 Lipídios (g): 9,92 Carboidrato (g): 132,99 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 23,81 Vitamina C (mg): 44,64 Energia (Kcal): 801,68					

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
REGULAR MANHÃ	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	• SUCO POLPA DE UVA 200ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G) • MAÇÃ 100G	• ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 50G • MAÇÃ 100G • ARROZ 100G	• SUCO POLPA DE GOIABA 200ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • HAMBÚRGUER DE FRANGO ASSADO (1 un / 42G) • QUEIJO (1 un / 20G) • BANANA (1 un / 130G)	• CHÁ DE CAMOMILA 190ML • PÃO DE LEITE FATIADO 50G • QUEIJO (1 un / 20G)
REGULAR TARDE	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	• SUCO POLPA DE UVA 200ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G) • MAÇÃ 100G	• ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 50G • MAÇÃ 100G • ARROZ 100G	• SUCO POLPA DE GOIABA 200ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • HAMBÚRGUER DE FRANGO ASSADO (1 un / 42G) • QUEIJO (1 un / 20G) • BANANA (1 un / 130G)	• CHÁ DE CAMOMILA 190ML • PÃO DE LEITE FATIADO 50G • QUEIJO (1 un / 20G)
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 28,96 Lipídios (g): 18,01 Carboidrato (g): 131,13 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 58,87 Vitamina C (mg): 7,05 Energia (Kcal): 784,64					

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
REGULAR MANHÃ	● BATATA REFOGADA 100G ● ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 50G ● MAÇÃ 100G	● SUCO POLPA DE TANGERINA 200ML ● PÃO DE LEITE (1 un / 50G) ● FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G ● BANANA (1 un / 130G)	● MACARRÃO PARAFUSO 100G ● LARANJA (1 un / 100G) ● ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 50G	● ARROZ 100G ● BANANA (1 un / 130G) ● PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 60G)		
REGULAR TARDE	● BATATA REFOGADA 100G ● ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 50G ● MAÇÃ 100G	● SUCO POLPA DE TANGERINA 200ML ● PÃO DE LEITE (1 un / 50G) ● FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G ● BANANA (1 un / 130G)	● MACARRÃO PARAFUSO 100G ● LARANJA (1 un / 100G) ● ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 50G	● ARROZ 100G ● BANANA (1 un / 130G) ● PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 60G)		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 49,53 Lipídios (g): 10,75 Carboidrato (g): 119,59 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 27,58 Vitamina C (mg): 60,70 Energia (Kcal): 747,04					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 41,62 Lipídios (g): 13,16 Carboidrato (g): 127,44 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 37,93 Vitamina C (mg): 36,81 Energia (Kcal): 775,62					

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
INTEGRAL MANHÃ		• SUCO POLPA DE MAÇÃ 200ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G) • BANANA (1 un / 130G)	• SUCO POLPA DE UVA 200ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G) • MAÇÃ 100G	• CHÁ DE CAMOMILA 190ML • PÃO DE LEITE FATIADO 50G • QUEIJO (1 un / 20G) • MAÇÃ 100G		RECESSO ESCOLAR
INTEGRAL TARDE		• SUCO POLPA DE MAÇÃ 200ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G) • BANANA (1 un / 130G)	• SUCO POLPA DE UVA 200ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G) • MAÇÃ 100G	• CHÁ DE CAMOMILA 190ML • PÃO DE LEITE FATIADO 50G • QUEIJO (1 un / 20G) • MAÇÃ 100G		RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 17,41 Lipídios (g): 18,89 Carboidrato (g): 166,21 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 89,84 Vitamina C (mg): 8,30 Energia (Kcal): 873,61					

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
INTEGRAL MANHÃ	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	• SUCO POLPA DE UVA 200ML • PÃO FRANCÊS 50G • QUEIJO (1 un / 20G) • MAÇÃ 100G	• CHÁ DE HORTELÃ 190ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G) • BANANA (1 un / 130G)	• CHÁ DE CAPIM LIMÃO 190ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • MANTEIGA 10G • MAÇÃ 100G	• CHÁ DE CAMOMILA 190ML • PÃO DE LEITE FATIADO 50G • QUEIJO (1 un / 20G)
INTEGRAL TARDE	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	• SUCO POLPA DE UVA 200ML • PÃO FRANCÊS 50G • QUEIJO (1 un / 20G) • MAÇÃ 100G	• CHÁ DE HORTELÃ 190ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G) • BANANA (1 un / 130G)	• CHÁ DE CAPIM LIMÃO 190ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • MANTEIGA 10G • MAÇÃ 100G	• CHÁ DE CAMOMILA 190ML • PÃO DE LEITE FATIADO 50G • QUEIJO (1 un / 20G)
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 15,15 Lipídios (g): 16,99 Carboidrato (g): 123,98 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 95,04 Vitamina C (mg): 6,22 Energia (Kcal): 691,95					

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
INTEGRAL MANHÃ	• CHÁ DE HORTELÃ 190ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • QUEIJO (1 un / 20G) • BANANA (1 un / 130G)	• SUCO POLPA DE UVA 200ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • MANTEIGA 10G • BANANA (1 un / 130G)	• IOGURTE DE MORANGO 180G • BISCOITO ROSQUINHA 50G • MAÇÃ 100G	• SUCO POLPA DE MAÇÃ 200ML • PÃO FRANCÊS 50G • REQUEIJÃO CREMOSO 15G • BANANA (1 un / 130G)		
INTEGRAL TARDE	• CHÁ DE HORTELÃ 190ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • QUEIJO (1 un / 20G) • BANANA (1 un / 130G)	• SUCO POLPA DE UVA 200ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • MANTEIGA 10G • BANANA (1 un / 130G)	• IOGURTE DE MORANGO 180G • BISCOITO ROSQUINHA 50G • MAÇÃ 100G	• SUCO POLPA DE MAÇÃ 200ML • PÃO FRANCÊS 50G • REQUEIJÃO CREMOSO 15G • BANANA (1 un / 130G)		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 16,84 Lipídios (g): 16,15 Carboidrato (g): 154,84 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 102,96 Vitamina C (mg): 14,61 Energia (Kcal): 810,38					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 16,38 Lipídios (g): 17,20 Carboidrato (g): 146,72 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 96,50 Vitamina C (mg): 9,84 Energia (Kcal): 784,56					

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
REGULAR TARDE		• SUCO POLPA DE UVA 200ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G • LARANJA (1 un / 100G)	• SUCO POLPA DE ABACAXI 200ML • FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G • PÃO FRANCÊS 50G • MAÇÃ 100G	• ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 50G • BANANA (1 un / 130G) • MACARRÃO PARAFUSO 100G		RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 23,97 Lipídios (g): 4,96 Carboidrato (g): 66,49 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 11,91 Vitamina C (mg): 22,32 Energia (Kcal): 400,84					

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
REGULAR TARDE	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	• ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 50G • LARANJA (1 un / 100G) • ARROZ 100G	• SUCO POLPA DE GOIABA 200ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • HAMBÚRGUER DE FRANGO ASSADO (1 un / 42G) • QUEIJO (1 un / 20G) • BANANA (1 un / 130G)	• SUCO POLPA DE UVA 200ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G) • MAÇÃ 100G	• CHÁ DE CAMOMILA 190ML • PÃO DE LEITE FATIADO 50G • QUEIJO (1 un / 20G)
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 14,67 Lipídios (g): 9,04 Carboidrato (g): 64,01 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 28,94 Vitamina C (mg): 16,36 Energia (Kcal): 387,63					

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
REGULAR TARDE	• ARROZ 100G • LARANJA (1 un / 100G) • PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 60G)	• BATATA REFOGADA 100G • ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 50G • BANANA (1 un / 130G)	• SUCO POLPA DE TANGERINA 200ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G • BANANA (1 un / 130G)	• MACARRÃO PARAFUSO 100G • MAÇÃ 100G • ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 50G		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 24,77 Lipídios (g): 5,37 Carboidrato (g): 59,80 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 13,79 Vitamina C (mg): 30,35 Energia (Kcal): 373,52					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 20,88 Lipídios (g): 6,59 Carboidrato (g): 63,16 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 18,78 Vitamina C (mg): 23,07 Energia (Kcal): 386,10					