

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 110 G • FEIJÃO CARIOCA 90 G • FRANGO AO MOLHO 110 G • CENOURA REFOGADA 30 G • SALADA DE TOMATE 60 G • LARANJA 100 G	• ARROZ 110 G • FEIJÃO PRETO 90 G • ALMÔNDEGAS DE FRANGO ASSADAS AO SUGO 100 G • MACARRÃO PARAFUSO AO SUGO 80 G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40 G • LARANJA 100 G	• ARROZ 110 G • FEIJÃO CARIOCA 90 G • FRICASSÉ DE FRANGO 110 G • PURÊ DE BATATA 40 G • SALADA DE BETERRABA COZIDA 50 G • LARANJA 100 G		RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,69 Lipídios (g): 19,31 Carboidrato (g): 92,23 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 223,31 Vitamina C (mg): 75,77 Energia (Kcal): 701,68					

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
ALMOÇO	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	• ARROZ 110 G • FEIJÃO CARIOCA 90 G • FRANGO AO MOLHO 110 G • BATATA PALHA 25 G • SALADA DE ALFACE 15 G • LARANJA 100 G	• ARROZ 110 G • FEIJÃO PRETO 90 G • FRANGO AO MOLHO 110 G • CHUCHU REFOGADO 50 G • SALADA DE TOMATE COM LIMÃO 60 G • MAÇÃ 100 G	• ARROZ 110 G • FEIJÃO CARIOCA 90 G • SALADA DE PEPINO 40 G • ISCAS DE FRANGO AO SUGO 110 G • BANANA 130 G • MACARRÃO PARAFUSO AO SUGO 80 G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 41,04 Lipídios (g): 27,98 Carboidrato (g): 90,79 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 63,57 Vitamina C (mg): 35,18 Energia (Kcal): 776,82					

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
ALMOÇO	• ARROZ 110 G • FEIJÃO PRETO 90 G • ALMÔNDegas DE FRANGO ASSADAS AO SUGO 100 G • POLENTA CREMOSA 90 G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25 G • LARANJA 100 G	• ARROZ 110 G • FEIJÃO CARIOCA 90 G • CENOURA REFOGADA 30 G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40 G • LARANJA 100 G • ISCAS DE FRANGO AO SUGO 110 G	• ARROZ 110 G • FEIJÃO PRETO 90 G • FRANGO AO MOLHO 110 G • ABOBRINHA REFOGADA 35 G • SALADA DE COUVE-FLOR COM LIMÃO 30 G • LARANJA 100 G	• ARROZ 110 G • FEIJÃO CARIOCA 90 G • ISCAS DE FRANGO AO SUGO 110 G • MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80 G • SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25 G • MAÇÃ 100 G		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,38 Lipídios (g): 14,45 Carboidrato (g): 81,67 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 199,10 Vitamina C (mg): 57,68 Energia (Kcal): 618,49					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 40,37 Lipídios (g): 19,96 Carboidrato (g): 87,57 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 165,70 Vitamina C (mg): 56,36 Energia (Kcal): 690,95					

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		• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50 G • MAÇÃ 100 G	• CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • PÃO DE LEITE FATIADO 50 G • QUEIJO 20 G • MAÇÃ 100 G	• LEITE COM AROMA DE COCO 190 ML • BOLO DE CHOCOLATE 50 G • BANANA 130 G		RECESSO ESCOLAR
INTEGRAL TARDE		• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50 G • MAÇÃ 100 G	• CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • PÃO DE LEITE FATIADO 50 G • QUEIJO 20 G • MAÇÃ 100 G	• LEITE COM AROMA DE COCO 190 ML • BOLO DE CHOCOLATE 50 G • BANANA 130 G		RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 21,86 Lipídios (g): 20,06 Carboidrato (g): 155,54 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 166,83 Vitamina C (mg): 8,30 Energia (Kcal): 866,76					

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	• CHÁ DE HORTELÃ 190 ML • BOLO DE CHOCOLATE 50 G • BANANA 130 G	• VITAMINA DE MORANGO 180 ML • PÃO DE LEITE 50 G • MANTEIGA 10 G • MAÇÃ 100 G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML • PÃO FRANCÊS 50 G • QUEIJO 20 G • BANANA 130 G	• CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • PÃO DE LEITE FATIADO 50 G • QUEIJO 20 G
INTEGRAL TARDE	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	• CHÁ DE HORTELÃ 190 ML • BOLO DE CHOCOLATE 50 G • BANANA 130 G	• VITAMINA DE MORANGO 180 ML • PÃO DE LEITE 50 G • MANTEIGA 10 G • MAÇÃ 100 G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML • PÃO FRANCÊS 50 G • QUEIJO 20 G • BANANA 130 G	• CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • PÃO DE LEITE FATIADO 50 G • QUEIJO 20 G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 24,36 Lipídios (g): 25,45 Carboidrato (g): 138,72 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 212,26 Vitamina C (mg): 8,83 Energia (Kcal): 859,37					

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	• LEITE COM AROMA DE COCO 190 ML • PÃO FRANCÊS 50 G • REQUEIJÃO CREMOSO 15 G • MAÇÃ 100 G	• CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • BOLO DE CHOCOLATE 50 G • BANANA 130 G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML • PÃO DE LEITE 50 G • MANTEIGA 10 G • BANANA 130 G	• IOGURTE DE MORANGO 180 G • BISCOITO ROSQUINHA 50 G • MAÇÃ 100 G		
INTEGRAL TARDE	• LEITE COM AROMA DE COCO 190 ML • PÃO FRANCÊS 50 G • REQUEIJÃO CREMOSO 15 G • MAÇÃ 100 G	• CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • BOLO DE CHOCOLATE 50 G • BANANA 130 G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML • PÃO DE LEITE 50 G • MANTEIGA 10 G • BANANA 130 G	• IOGURTE DE MORANGO 180 G • BISCOITO ROSQUINHA 50 G • MAÇÃ 100 G		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 21,19 Lipídios (g): 24,23 Carboidrato (g): 155,12 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 186,09 Vitamina C (mg): 12,01 Energia (Kcal): 906,98					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 22,52 Lipídios (g): 23,54 Carboidrato (g): 149,27 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 190,35 Vitamina C (mg): 9,84 Energia (Kcal): 878,70					

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		• SUCO POLPA DE UVA 200 ML • PÃO DE LEITE 50 G • FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60 G • LARANJA 100 G	• SUCO POLPA DE ABACAXI 200 ML • FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60 G • PÃO FRANCÊS 50 G • MAÇÃ 100 G	• ARROZ 100 G • BANANA 130 G • MOLHO DE FRANGO 50 G		RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 22,66 Lipídios (g): 4,57 Carboidrato (g): 62,54 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 11,88 Vitamina C (mg): 22,38 Energia (Kcal): 376,77					

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	• ARROZ 100 G • MAÇÃ 100 G • MOLHO DE FRANGO 50 G	• SUCO POLPA DE GOIABA 200 ML • PÃO DE LEITE 50 G • HAMBÚRGUER DE FRANGO ASSADO 42 G • QUEIJO 20 G • BANANA 130 G	• SUCO POLPA DE UVA 200 ML • BOLO DE CHOCOLATE 50 G • MAÇÃ 100 G	• CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • PÃO DE LEITE FATIADO 50 G • QUEIJO 20 G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 14,25 Lipídios (g): 8,92 Carboidrato (g): 65,53 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 29,42 Vitamina C (mg): 3,53 Energia (Kcal): 390,56					

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	• SUCO POLPA DE TANGERINA 200 ML • PÃO DE LEITE 50 G • FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60 G • BANANA 130 G	• PURÊ DE BATATA 80 G • MOLHO DE FRANGO 50 G • MAÇÃ 100 G	• ARROZ 100 G • BANANA 130 G • MOLHO DE FRANGO 50 G	• VITAMINA DE MORANGO 180 ML • BOLO DE CHOCOLATE 50 G • LARANJA 100 G		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 23,38 Lipídios (g): 10,61 Carboidrato (g): 69,85 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 83,30 Vitamina C (mg): 31,12 Energia (Kcal): 451,81					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 19,86 Lipídios (g): 8,35 Carboidrato (g): 66,28 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 44,23 Vitamina C (mg): 18,70 Energia (Kcal): 409,07					

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 ABACAXI 200 ML • FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60 G • PÃO FRANCÊS 50 G • MAÇÃ 100 G	• ARROZ 100 G • BANANA 130 G • MOLHO DE FRANGO 50 G	• SUCO POLPA DE UVA 200 ML • PÃO DE LEITE 50 G • FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60 G • MAÇÃ 100 G		RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 22,41 Lipídios (g): 4,53 Carboidrato (g): 64,60 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 12,55 Vitamina C (mg): 5,27 Energia (Kcal): 383,02					

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	• SUCO POLPA DE GOIABA 200 ML • PÃO DE LEITE 50 G • HAMBÚRGUER DE FRANGO ASSADO 42 G • QUEIJO 20 G • BANANA 130 G	• SUCO POLPA DE UVA 200 ML • BOLO DE CHOCOLATE 50 G • MAÇÃ 100 G	• MOLHO DE FRANGO 50 G • LARANJA 100 G • POLENTA 100 G	• CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • PÃO DE LEITE FATIADO 50 G • QUEIJO 20 G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 14,24 Lipídios (g): 9,17 Carboidrato (g): 61,84 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 28,92 Vitamina C (mg): 16,31 Energia (Kcal): 376,62					

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	• MACARRÃO PARAFUSO 100 G • MAÇÃ 100 G • MOLHO DE FRANGO 50 G	• SUCO POLPA DE UVA 200 ML • BOLO DE CHOCOLATE 50 G • MAÇÃ 100 G	• PURÊ DE BATATA 80 G • MOLHO DE FRANGO 50 G • BANANA 130 G	• SUCO POLPA DE MARACUJÁ 200 ML • PÃO DE LEITE 50 G • FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60 G • MAÇÃ 100 G		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 21,00 Lipídios (g): 7,81 Carboidrato (g): 69,40 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 64,55 Vitamina C (mg): 18,76 Energia (Kcal): 423,07					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 18,92 Lipídios (g): 7,41 Carboidrato (g): 65,34 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 37,41 Vitamina C (mg): 14,19 Energia (Kcal): 395,26					