

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		<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110 G • FEIJÃO CARIOCA 90 G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 100 G • CENOURA REFOGADA 30 G • SALADA DE TOMATE 60 G • LARANJA 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110 G • FEIJÃO PRETO 90 G • MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80 G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40 G • LARANJA 100 G • FRANGO ASSADO 110 G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110 G • FEIJÃO CARIOCA 90 G • ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 80 G • BATATA SAUTÉ 55 G • SALADA DE BETERRABA COZIDA 50 G • LARANJA 100 G 		RECESSO ESCOLAR

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal Proteína (g): 42,09 Lipídios (g): 20,43 Carboidrato (g): 88,87 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 159,08 Vitamina C (mg): 72,71 Energia (Kcal): 708,81

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	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110 G • FEIJÃO CARIOCA 90 G • ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 80 G • BATATA PALHA 25 G • SALADA DE ALFACE 15 G • LARANJA 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110 G • FEIJÃO PRETO 90 G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 100 G • CHUCHU REFOGADO 50 G • SALADA DE TOMATE COM LIMÃO 60 G • MAÇÃ 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110 G • FEIJÃO CARIOCA 90 G • BATATA REFOGADA 50 G • SALADA DE PEPINO 40 G • BANANA 130 G • ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 80 G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 41,13 Lipídios (g): 16,36 Carboidrato (g): 85,13 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 28,13 Vitamina C (mg): 39,13 Energia (Kcal): 646,77					

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	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110 G • FEIJÃO PRETO 90 G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 100 G • FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35 G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25 G • LARANJA 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110 G • FEIJÃO CARIOCA 90 G • ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 80 G • CENOURA REFOGADA 30 G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40 G • LARANJA 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110 G • FEIJÃO PRETO 90 G • FRANGO ASSADO 110 G • ABOBRINHA REFOGADA 35 G • SALADA DE COUVE-FLOR COM LIMÃO 30 G • LARANJA 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110 G • FEIJÃO CARIOCA 90 G • ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 80 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): 41,40 Lipídios (g): 20,64 Carboidrato (g): 89,32 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 194,89 Vitamina C (mg): 55,16 Energia (Kcal): 709,30					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 41,52 Lipídios (g): 19,29 Carboidrato (g): 87,93 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 134,12 Vitamina C (mg): 55,61 Energia (Kcal): 690,40					

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		<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110 G • FEIJÃO CARIOCA 90 G • MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80 G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40 G • LARANJA 100 G • FRANGO ASSADO 110 G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110 G • FEIJÃO PRETO 90 G • ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 80 G • BATATA SAUTÉ 55 G • SALADA DE BETERRABA COZIDA 50 G • LARANJA 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110 G • FEIJÃO CARIOCA 90 G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 100 G • CENOURA REFOGADA 30 G • SALADA DE TOMATE 60 G • LARANJA 100 G 		RECESSO ESCOLAR

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal Proteína (g): 42,09 Lipídios (g): 20,43 Carboidrato (g): 88,87 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 159,08 Vitamina C (mg): 72,71 Energia (Kcal): 708,81

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	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110 G • FEIJÃO CARIOCA 90 G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 100 G • CHUCHU REFOGADO 50 G • SALADA DE TOMATE COM LIMÃO 60 G • MAÇÃ 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110 G • FEIJÃO PRETO 90 G • BATATA REFOGADA 50 G • SALADA DE PEPINO 40 G • LARANJA 100 G • ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 80 G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110 G • FEIJÃO CARIOCA 90 G • ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 80 G • BATATA PALHA 25 G • SALADA DE ALFACE 15 G • LARANJA 100 G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,87 Lipídios (g): 16,35 Carboidrato (g): 77,77 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 22,73 Vitamina C (mg): 54,50 Energia (Kcal): 619,36					

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	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110 G • FEIJÃO PRETO 90 G • FRANGO ASSADO 110 G • ABOBRINHA REFOGADA 35 G • SALADA DE COUVE-FLOR COM LIMÃO 30 G • LARANJA 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110 G • FEIJÃO CARIOCA 90 G • ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 80 G • MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80 G • SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25 G • MAÇÃ 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110 G • FEIJÃO PRETO 90 G • ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 80 G • CENOURA REFOGADA 30 G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40 G • LARANJA 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110 G • FEIJÃO CARIOCA 90 G • FRANGO ASSADO 110 G • BATATA DOCE ASSADA 50 G • SALADA DE TOMATE 60 G • BANANA 130 G 		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,86 Lipídios (g): 19,65 Carboidrato (g): 86,59 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 929,11 Vitamina C (mg): 48,66 Energia (Kcal): 686,65					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 41,23 Lipídios (g): 18,90 Carboidrato (g): 84,63 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 426,19 Vitamina C (mg): 57,62 Energia (Kcal): 673,11					

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		<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110 G • FEIJÃO CARIOCA 90 G • ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 80 G • BATATA SAUTÉ 55 G • SALADA DE BETERRABA COZIDA 50 G • LARANJA 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110 G • FEIJÃO PRETO 90 G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 100 G • AIPIM SAUTÉ 85 G • SALADA DE TOMATE 60 G • LARANJA 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110 G • FEIJÃO CARIOCA 90 G • MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80 G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40 G • LARANJA 100 G • FRANGO ASSADO 110 G 		RECESSO ESCOLAR

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal Proteína (g): 42,36 Lipídios (g): 21,19 Carboidrato (g): 104,17 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 12,43 Vitamina C (mg): 79,09 Energia (Kcal): 776,58

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	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110 G • FEIJÃO CARIOCA 90 G • BATATA REFOGADA 50 G • SALADA DE PEPINO 40 G • BANANA 130 G • ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 80 G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110 G • FEIJÃO PRETO 90 G • ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 80 G • BATATA PALHA 25 G • SALADA DE ALFACE 15 G • LARANJA 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110 G • FEIJÃO CARIOCA 90 G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 100 G • CHUCHU REFOGADO 50 G • SALADA DE TOMATE COM LIMÃO 60 G • MAÇÃ 100 G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 41,13 Lipídios (g): 16,36 Carboidrato (g): 85,13 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 28,13 Vitamina C (mg): 39,13 Energia (Kcal): 646,77					

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	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110 G • FEIJÃO PRETO 90 G • FRANGO ASSADO 110 G • BATATA DOCE ASSADA 50 G • SALADA DE TOMATE 60 G • BANANA 130 G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110 G • FEIJÃO CARIOCA 90 G • FRANGO ASSADO 110 G • ABOBRINHA REFOGADA 35 G • SALADA DE COUVE-FLOR COM LIMÃO 30 G • LARANJA 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110 G • FEIJÃO PRETO 90 G • ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 80 G • MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80 G • SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25 G • MAÇÃ 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110 G • FEIJÃO CARIOCA 90 G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 100 G • FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35 G • SALADA DE BETERRABA COM LIMÃO 50 G • LARANJA 100 G 		
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): 41,50 Lipídios (g): 21,57 Carboidrato (g): 97,34 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 339,25 Vitamina C (mg): 53,53 Energia (Kcal): 746,90					

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		<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50 G • MAÇÃ 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • PÃO FRANCÊS 50 G • QUEIJO 20 G • MAÇÃ 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM AROMA DE COCO 190 ML • BOLO DE CHOCOLATE 50 G • BANANA 130 G 		RECESSO ESCOLAR
INTEGRAL TARDE		<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50 G • MAÇÃ 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • PÃO FRANCÊS 50 G • QUEIJO 20 G • MAÇÃ 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM AROMA DE COCO 190 ML • BOLO DE CHOCOLATE 50 G • BANANA 130 G 		RECESSO ESCOLAR

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal	Proteína (g): 22,31 Lipídios (g): 20,70 Carboidrato (g): 157,09 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 167,83 Vitamina C (mg): 8,30 Energia (Kcal): 882,03
-----------------	--

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	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE HORTELÃ 190 ML • BOLO DE CHOCOLATE 50 G • BANANA 130 G 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MORANGO 180 ML • PÃO FRANCÊS 50 G • MANTEIGA 10 G • MAÇÃ 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML • PÃO FRANCÊS 50 G • QUEIJO 20 G • BANANA 130 G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • PÃO FRANCÊS 50 G • QUEIJO 20 G
INTEGRAL TARDE	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE HORTELÃ 190 ML • BOLO DE CHOCOLATE 50 G • BANANA 130 G 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MORANGO 180 ML • PÃO FRANCÊS 50 G • MANTEIGA 10 G • MAÇÃ 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML • PÃO FRANCÊS 50 G • QUEIJO 20 G • BANANA 130 G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • PÃO FRANCÊS 50 G • QUEIJO 20 G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 24,73 Lipídios (g): 25,65 Carboidrato (g): 142,55 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 213,76 Vitamina C (mg): 8,83 Energia (Kcal): 880,27					

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	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM AROMA DE COCO 190 ML • PÃO FRANCÊS 50 G • REQUEIJÃO CREMOSO 15 G • MAÇÃ 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • BOLO DE CHOCOLATE 50 G • BANANA 130 G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML • PÃO FRANCÊS 50 G • MANTEIGA 10 G • MAÇÃ 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> • IOGURTE DE MORANGO 180 G • BISCOITO ROSQUINHA 50 G • MAÇÃ 100 G 		
INTEGRAL TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM AROMA DE COCO 190 ML • PÃO FRANCÊS 50 G • REQUEIJÃO CREMOSO 15 G • MAÇÃ 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • BOLO DE CHOCOLATE 50 G • BANANA 130 G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML • PÃO FRANCÊS 50 G • MANTEIGA 10 G • MAÇÃ 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> • IOGURTE DE MORANGO 180 G • BISCOITO ROSQUINHA 50 G • MAÇÃ 100 G 		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 20,46 Lipídios (g): 23,88 Carboidrato (g): 149,86 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 179,73 Vitamina C (mg): 9,41 Energia (Kcal): 884,70					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 22,52 Lipídios (g): 23,65 Carboidrato (g): 149,17 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 188,86 Vitamina C (mg): 8,89 Energia (Kcal): 882,36					

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		<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • PÃO FRANCÊS 50 G <ul style="list-style-type: none"> • QUEIJO 20 G • MAÇÃ 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM AROMA DE COCO 190 ML • BOLO DE CHOCOLATE 50 G <ul style="list-style-type: none"> • BANANA 130 G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50 G • MAÇÃ 100 G 		RECESSO ESCOLAR
INTEGRAL TARDE		<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • PÃO FRANCÊS 50 G <ul style="list-style-type: none"> • QUEIJO 20 G • MAÇÃ 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM AROMA DE COCO 190 ML • BOLO DE CHOCOLATE 50 G <ul style="list-style-type: none"> • BANANA 130 G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50 G • MAÇÃ 100 G 		RECESSO ESCOLAR

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal	Proteína (g): 22,31 Lipídios (g): 20,70 Carboidrato (g): 157,09 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 167,83 Vitamina C (mg): 8,30 Energia (Kcal): 882,03
-----------------	--

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	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MORANGO 180 ML • PÃO FRANCÊS 50 G • MANTEIGA 10 G • BANANA 130 G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML • PÃO FRANCÊS 50 G • QUEIJO 20 G • MAÇÃ 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE HORTELÃ 190 ML • BOLO DE CHOCOLATE 50 G • BANANA 130 G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • PÃO FRANCÊS 50 G • QUEIJO 20 G
INTEGRAL TARDE	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MORANGO 180 ML • PÃO FRANCÊS 50 G • MANTEIGA 10 G • BANANA 130 G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML • PÃO FRANCÊS 50 G • QUEIJO 20 G • MAÇÃ 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE HORTELÃ 190 ML • BOLO DE CHOCOLATE 50 G • BANANA 130 G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • PÃO FRANCÊS 50 G • QUEIJO 20 G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 24,73 Lipídios (g): 25,65 Carboidrato (g): 142,55 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 213,76 Vitamina C (mg): 8,83 Energia (Kcal): 880,27					

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	<ul style="list-style-type: none"> ● PÃO FRANCÊS 50 G ● MANTEIGA 10 G ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML ● BANANA 130 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● BISCOITO ROSQUINHA 50 G ● MAÇÃ 100 G ● IOGURTE DE MORANGO 180 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● BOLO DE CHOCOLATE 50 G ● BANANA 130 G ● CHÁ DE CAMOMILA 190 ML 	<ul style="list-style-type: none"> ● PÃO FRANCÊS 50 G ● QUEIJO 20 G ● CHÁ DE HORTELÃ 190 ML ● MAÇÃ 100 G 		
INTEGRAL TARDE	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML ● PÃO FRANCÊS 50 G ● MANTEIGA 10 G ● BANANA 130 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● BISCOITO ROSQUINHA 50 G ● IOGURTE DE MORANGO 180 G ● MAÇÃ 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● BOLO DE CHOCOLATE 50 G ● CHÁ DE CAMOMILA 190 ML ● BANANA 130 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● PÃO FRANCÊS 50 G ● CHÁ DE HORTELÃ 190 ML ● QUEIJO 20 G ● MAÇÃ 100 G 		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 19,98 Lipídios (g): 21,76 Carboidrato (g): 154,60 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 143,42 Vitamina C (mg): 12,01 Energia (Kcal): 879,24					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 22,34 Lipídios (g): 22,88 Carboidrato (g): 150,89 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 175,65 Vitamina C (mg): 9,84 Energia (Kcal): 880,38					

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		<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM AROMA DE COCO 190 ML • BOLO DE CHOCOLATE 50 G • BANANA 130 G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50 G • MAÇÃ 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • PÃO FRANCÊS 50 G • QUEIJO 20 G • MAÇÃ 100 G 		RECESSO ESCOLAR
INTEGRAL TARDE		<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM AROMA DE COCO 190 ML • BOLO DE CHOCOLATE 50 G • BANANA 130 G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50 G • MAÇÃ 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • PÃO FRANCÊS 50 G • QUEIJO 20 G • MAÇÃ 100 G 		RECESSO ESCOLAR

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal	Proteína (g): 22,31 Lipídios (g): 20,70 Carboidrato (g): 157,09 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 167,83 Vitamina C (mg): 8,30 Energia (Kcal): 882,03
-----------------	--

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	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML • PÃO FRANCÊS 50 G • QUEIJO 20 G • MAÇÃ 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE HORTELÃ 190 ML • BOLO DE CHOCOLATE 50 G • BANANA 130 G 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MORANGO 180 ML • PÃO FRANCÊS 50 G • MANTEIGA 10 G • MAÇÃ 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • PÃO FRANCÊS 50 G • QUEIJO 20 G
INTEGRAL TARDE	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML • PÃO FRANCÊS 50 G • QUEIJO 20 G • MAÇÃ 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE HORTELÃ 190 ML • BOLO DE CHOCOLATE 50 G • BANANA 130 G 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MORANGO 180 ML • PÃO FRANCÊS 50 G • MANTEIGA 10 G • MAÇÃ 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • PÃO FRANCÊS 50 G • QUEIJO 20 G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 23,97 Lipídios (g): 25,57 Carboidrato (g): 134,62 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 206,66 Vitamina C (mg): 6,22 Energia (Kcal): 848,54					

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	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE HORTELÃ 190 ML • PÃO FRANCÊS 50 G <ul style="list-style-type: none"> • QUEIJO 20 G • MAÇÃ 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML • PÃO FRANCÊS 50 G <ul style="list-style-type: none"> • MANTEIGA 10 G • BANANA 130 G 	<ul style="list-style-type: none"> • IOGURTE DE MORANGO 180 G • BISCOITO ROSQUINHA 50 G <ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM AROMA DE COCO 190 ML • PÃO FRANCÊS 50 G • REQUEIJÃO CREMOSO 15 G <ul style="list-style-type: none"> • BANANA 130 G 		
INTEGRAL TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE HORTELÃ 190 ML • PÃO FRANCÊS 50 G <ul style="list-style-type: none"> • QUEIJO 20 G • MAÇÃ 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML • PÃO FRANCÊS 50 G <ul style="list-style-type: none"> • MANTEIGA 10 G • BANANA 130 G 	<ul style="list-style-type: none"> • IOGURTE DE MORANGO 180 G • BISCOITO ROSQUINHA 50 G <ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM AROMA DE COCO 190 ML • PÃO FRANCÊS 50 G • REQUEIJÃO CREMOSO 15 G <ul style="list-style-type: none"> • BANANA 130 G 		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 21,74 Lipídios (g): 21,61 Carboidrato (g): 147,62 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 176,79 Vitamina C (mg): 12,01 Energia (Kcal): 860,02					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 22,70 Lipídios (g): 22,80 Carboidrato (g): 145,47 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 185,21 Vitamina C (mg): 8,89 Energia (Kcal): 861,85					

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		<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE ABACAXI 200 ML • FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60 G • PÃO FRANCÊS 50 G • MAÇÃ 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> • ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 50 G • BANANA 130 G • MACARRÃO PARAFUSO 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE UVA 200 ML • PÃO FRANCÊS 50 G • FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60 G • LARANJA 100 G 		RECESSO ESCOLAR

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal	Proteína (g): 24,00 Lipídios (g): 4,78 Carboidrato (g): 68,27 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 12,40 Vitamina C (mg): 22,32 Energia (Kcal): 407,14
-----------------	--

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	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE GOIABA 200 ML • PÃO FRANCÊS 50 G • HAMBÚRGUER DE FRANGO ASSADO 42 G <ul style="list-style-type: none"> • QUEIJO 20 G • BANANA 130 G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE UVA 200 ML • BOLO DE CHOCOLATE 50 G <ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> • ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 50 G • LARANJA 100 G • ARROZ 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • PÃO FRANCÊS 50 G <ul style="list-style-type: none"> • QUEIJO 20 G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 14,85 Lipídios (g): 9,14 Carboidrato (g): 65,93 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 29,68 Vitamina C (mg): 16,36 Energia (Kcal): 398,09					

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	<ul style="list-style-type: none"> ● MACARRÃO PARAFUSO 100 G ● MAÇÃ 100 G ● ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 50 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE UVA 200 ML ● MAÇÃ 100 G ● BOLO DE CHOCOLATE 50 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● BATATA REFOGADA 100 G ● ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 50 G ● BANANA 130 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE MARACUJÁ 200 ML ● PÃO FRANCÊS 50 G ● FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60 G ● MAÇÃ 100 G 		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 19,74 Lipídios (g): 6,02 Carboidrato (g): 67,81 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 40,95 Vitamina C (mg): 17,98 Energia (Kcal): 396,47					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 19,13 Lipídios (g): 6,82 Carboidrato (g): 67,25 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 29,07 Vitamina C (mg): 18,57 Energia (Kcal): 399,97					

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		<ul style="list-style-type: none"> ● ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 50 G ● BANANA 130 G ● MACARRÃO PARAFUSO 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE UVA 200 ML ● PÃO FRANCÊS 50 G ● FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60 G ● LARANJA 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE ABACAXI 200 ML ● FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60 G ● PÃO FRANCÊS 50 G ● MAÇÃ 100 G 		RECESSO ESCOLAR

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal	Proteína (g): 24,00 Lipídios (g): 4,78 Carboidrato (g): 68,27 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 12,40 Vitamina C (mg): 22,32 Energia (Kcal): 407,14
-----------------	--

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	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE UVA 200 ML • BOLO DE CHOCOLATE 50 G • MAÇÃ 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> • ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 50 G • LARANJA 100 G • ARROZ 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE GOIABA 200 ML • PÃO FRANCÊS 50 G • HAMBÚRGUER DE FRANGO ASSADO 42 G • QUEIJO 20 G • BANANA 130 G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • PÃO FRANCÊS 50 G • QUEIJO 20 G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 14,85 Lipídios (g): 9,14 Carboidrato (g): 65,93 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 29,68 Vitamina C (mg): 16,36 Energia (Kcal): 398,09					

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	<ul style="list-style-type: none"> ● BATATA REFOGADA 100 G ● ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 50 G ● BANANA 130 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE TANGERINA 200 ML ● PÃO FRANCÊS 50 G ● FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60 G ● MAÇÃ 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE UVA 200 ML ● MAÇÃ 100 G ● BOLO DE CHOCOLATE 50 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 100 G ● LARANJA 100 G ● PEITO DE FRANGO GRELHADO 60 G 		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 20,07 Lipídios (g): 6,91 Carboidrato (g): 64,22 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 20,32 Vitamina C (mg): 28,68 Energia (Kcal): 385,76					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 19,25 Lipídios (g): 7,14 Carboidrato (g): 65,95 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 21,57 Vitamina C (mg): 22,46 Energia (Kcal): 396,07					

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		<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE UVA 200 ML • PÃO FRANCÊS 50 G • FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60 G • LARANJA 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE ABACAXI 200 ML • FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60 G • PÃO FRANCÊS 50 G • MAÇÃ 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> • ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 50 G • BANANA 130 G • MACARRÃO PARAFUSO 100 G 		RECESSO ESCOLAR

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal	Proteína (g): 24,00 Lipídios (g): 4,78 Carboidrato (g): 68,27 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 12,40 Vitamina C (mg): 22,32 Energia (Kcal): 407,14
-----------------	--

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	<ul style="list-style-type: none"> • ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 50 G • LARANJA 100 G • ARROZ 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE GOIABA 200 ML • PÃO FRANCÊS 50 G • HAMBÚRGUER DE FRANGO ASSADO 42 G • QUEIJO 20 G • BANANA 130 G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE UVA 200 ML • BOLO DE CHOCOLATE 50 G • MAÇÃ 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • PÃO FRANCÊS 50 G • QUEIJO 20 G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 14,85 Lipídios (g): 9,14 Carboidrato (g): 65,93 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 29,68 Vitamina C (mg): 16,36 Energia (Kcal): 398,09					

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	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 100 G ● LARANJA 100 G ● PEITO DE FRANGO GRELHADO 60 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● BATATA REFOGADA 100 G ● ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 50 G ● BANANA 130 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE TANGERINA 200 ML ● PÃO FRANCÊS 50 G ● FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60 G ● MAÇÃ 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MACARRÃO PARAFUSO 100 G ● MAÇÃ 100 G ● ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 50 G 		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 24,40 Lipídios (g): 5,20 Carboidrato (g): 57,16 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 10,61 Vitamina C (mg): 29,05 Energia (Kcal): 362,38					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 20,82 Lipídios (g): 6,51 Carboidrato (g): 63,38 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 18,04 Vitamina C (mg): 22,60 Energia (Kcal): 387,57					