

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 • ALMÔNDegas DE CARNE ASSADAS AO SUGO 100 G • MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80 G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40 G • LARANJA 100 G	• ARROZ 110 G • FEIJÃO PRETO 90 G • FRICASSÉ DE FRANGO 110 G • BATATA SAUTÉ 55 G • SALADA DE BETERRABA COZIDA 50 G • LARANJA 100 G	• ARROZ 110 G • FEIJÃO CARIOCA 90 G • BIFE COM MOLHO 100 G • CENOURA REFOGADA 30 G • SALADA DE TOMATE 60 G • LARANJA 100 G		RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 36,81 Lipídios (g): 14,11 Carboidrato (g): 86,84 Cálcio (mg): 116,54 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 181,36 Vitamina C (mg): 75,13 Energia (Kcal): 620,14					

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
ALMOÇO	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	• ARROZ 110 G • FEIJÃO CARIOCA 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 PRETO 90 G • BIFE COM MOLHO 100 G • POLENTA CREMOSA 90 G • SALADA DE PEPINO 40 G • LARANJA 100 G	• ARROZ 110 G • FEIJÃO CARIOCA 90 G • STROGONOFF DE CARNE 110 G • BATATA PALHA 25 G • SALADA DE ALFACE 15 G • LARANJA 100 G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 36,55 Lipídios (g): 22,53 Carboidrato (g): 75,13 Cálcio (mg): 68,95 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 36,10 Vitamina C (mg): 49,80 Energia (Kcal): 649,57					

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 • 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 • BIFE COM MOLHO 100 G • MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80 G • SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25 G • MAÇÃ 100 G	• ARROZ 110 G • FEIJÃO PRETO 90 G • PICADINHO DE CARNE 100 G • CENOURA REFOGADA 30 G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40 G • LARANJA 100 G	• ARROZ 110 G • FEIJÃO CARIOCA 90 G • FRANGO AO MOLHO 110 G • BATATA DOCE ASSADA 50 G • SALADA DE TOMATE 60 G • BANANA 130 G		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,96 Lipídios (g): 21,71 Carboidrato (g): 88,23 Cálcio (mg): 81,23 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 934,90 Vitamina C (mg): 51,51 Energia (Kcal): 704,63					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 37,59 Lipídios (g): 19,68 Carboidrato (g): 83,88 Cálcio (mg): 88,14 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 439,20 Vitamina C (mg): 58,08 Energia (Kcal): 662,77					

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		• CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • PÃO DE LEITE FATIADO 50 G • QUEIJO 20 G • MAÇÃ 100 G	• SUCO POLPA DE MAÇÃ 200 ML • BOLO DE CHOCOLATE 50 G • BANANA 130 G	• SUCO POLPA DE UVA 200 ML • BOLO DE CHOCOLATE 50 G • MAÇÃ 100 G		RECESSO ESCOLAR
INTEGRAL TARDE		• CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • PÃO DE LEITE FATIADO 50 G • QUEIJO 20 G • MAÇÃ 100 G	• SUCO POLPA DE MAÇÃ 200 ML • BOLO DE CHOCOLATE 50 G • BANANA 130 G	• SUCO POLPA DE UVA 200 ML • BOLO DE CHOCOLATE 50 G • MAÇÃ 100 G		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	• CHÁ DE CAPIM LIMÃO 190 ML • PÃO DE LEITE 50 G • MANTEIGA 10 G • BANANA 130 G	• SUCO POLPA DE UVA 200 ML • PÃO FRANCÊS 50 G • QUEIJO 20 G • MAÇÃ 100 G	• CHÁ DE HORTELÃ 190 ML • BOLO DE CHOCOLATE 50 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 CAPIM LIMÃO 190 ML • PÃO DE LEITE 50 G • MANTEIGA 10 G • BANANA 130 G	• SUCO POLPA DE UVA 200 ML • PÃO FRANCÊS 50 G • QUEIJO 20 G • MAÇÃ 100 G	• CHÁ DE HORTELÃ 190 ML • BOLO DE CHOCOLATE 50 G • BANANA 130 G	• CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • PÃO DE LEITE FATIADO 50 G • QUEIJO 20 G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 15,91 Lipídios (g): 17,07 Carboidrato (g): 131,91 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 102,14 Vitamina C (mg): 8,83 Energia (Kcal): 723,69					

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	• PÃO DE LEITE 50 G • MANTEIGA 10 G • SUCO POLPA DE UVA 200 ML • BANANA 130 G	• BISCOITO ROSQUINHA 50 G • MAÇÃ 100 G • IOGURTE DE MORANGO 180 G	• BOLO DE CHOCOLATE 50 G • BANANA 130 G • CHÁ DE CAMOMILA 190 ML	• PÃO DE LEITE 50 G • QUEIJO 20 G • CHÁ DE HORTELÃ 190 ML • MAÇÃ 100 G		
INTEGRAL TARDE	• SUCO POLPA DE UVA 200 ML • PÃO DE LEITE 50 G • MANTEIGA 10 G • BANANA 130 G	• BISCOITO ROSQUINHA 50 G • IOGURTE DE MORANGO 180 G • MAÇÃ 100 G	• BOLO DE CHOCOLATE 50 G • CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • BANANA 130 G	• PÃO DE LEITE 50 G • CHÁ DE HORTELÃ 190 ML • QUEIJO 20 G • MAÇÃ 100 G		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 16,71 Lipídios (g): 19,17 Carboidrato (g): 149,71 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 102,21 Vitamina C (mg): 12,01 Energia (Kcal): 820,82					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 16,61 Lipídios (g): 18,33 Carboidrato (g): 147,74 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 98,81 Vitamina C (mg): 9,84 Energia (Kcal): 799,90					

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
REGULAR MANHÃ		• SUCO POLPA DE UVA 200 ML • PÃO DE LEITE 50 G • CARNE MOÍDA 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 • ISCAS DE CARNE AO SUGO 50 G		RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 20,41 Lipídios (g): 5,03 Carboidrato (g): 62,66 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 12,40 Vitamina C (mg): 22,73 Energia (Kcal): 372,04					

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 CARNE 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): 12,57 Lipídios (g): 8,94 Carboidrato (g): 65,53 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 29,27 Vitamina C (mg): 3,43 Energia (Kcal): 384,07					

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	• BATATA REFOGADA 100 G • MOLHO DE CARNE 50 G • MAÇÃ 100 G	• ARROZ 100 G • BANANA 130 G • MOLHO DE FRANGO 50 G	• CHÁ DE CAPIM LIMÃO 190 ML • BOLO DE CHOCOLATE 50 G • LARANJA 100 G		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 17,34 Lipídios (g): 6,18 Carboidrato (g): 63,24 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 23,94 Vitamina C (mg): 30,25 Energia (Kcal): 362,38					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 16,44 Lipídios (g): 6,87 Carboidrato (g): 63,91 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 22,73 Vitamina C (mg): 18,45 Energia (Kcal): 372,90					

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
REGULAR TARDE		• ARROZ 100 G • BANANA 130 G • MOLHO DE FRANGO 50 G	• SUCO POLPA DE UVA 200 ML • PÃO DE LEITE 50 G • CARNE MOÍDA 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		RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 21,20 Lipídios (g): 4,71 Carboidrato (g): 62,64 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 12,47 Vitamina C (mg): 22,73 Energia (Kcal): 371,69					

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 UVA 200 ML • BOLO DE CHOCOLATE 50 G • MAÇÃ 100 G	• ARROZ 100 G • LARANJA 100 G • ISCAS DE CARNE AO SUGO 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	• CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • PÃO DE LEITE FATIADO 50 G • QUEIJO 20 G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 13,84 Lipídios (g): 9,19 Carboidrato (g): 64,00 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 28,87 Vitamina C (mg): 16,36 Energia (Kcal): 386,13					

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	● BATATA REFOGADA 100 G ● MOLHO DE CARNE 50 G ● BANANA 130 G	● SUCO POLPA DE TANGERINA 200 ML ● PÃO DE LEITE 50 G ● FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60 G ● BANANA 130 G	● SUCO POLPA DE UVA 200 ML ● MAÇÃ 100 G ● BOLO DE CHOCOLATE 50 G	● ARROZ 100 G ● LARANJA 100 G ● MOLHO DE FRANGO 50 G		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 17,34 Lipídios (g): 6,18 Carboidrato (g): 66,99 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 23,94 Vitamina C (mg): 30,25 Energia (Kcal): 376,87					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 17,12 Lipídios (g): 6,88 Carboidrato (g): 64,72 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 22,60 Vitamina C (mg): 23,15 Energia (Kcal): 378,83					