

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 • BIFE À MILANESA 100 G • CENOURA REFOGADA 30 G • SALADA DE TOMATE 60 G • BANANA 130 G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110 G • FEIJÃO PRETO 90 G • BOLINHO DE CARNE ASSADO 90 G • MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80 G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40 G • BANANA 130 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 • BANANA 130 G 		RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 42,07 Lipídios (g): 14,28 Carboidrato (g): 113,28 Cálcio (mg): 72,04 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 171,13 Vitamina C (mg): 26,73 Energia (Kcal): 741,42					

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 CARNE REFOGADAS 80 G • BATATA PALHA 25 G • SALADA DE ALFACE 15 G • BANANA 130 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 • BANANA 130 G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110 G • FEIJÃO CARIOCA 90 G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80 G • BATATA REFOGADA 50 G • SALADA DE PEPINO 40 G • BANANA 130 G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 41,65 Lipídios (g): 17,80 Carboidrato (g): 97,76 Cálcio (mg): 58,52 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 38,27 Vitamina C (mg): 25,49 Energia (Kcal): 709,46					

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 • BOLINHO DE CARNE ASSADO 90 G • FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35 G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25 G • BANANA 130 G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110 G • FEIJÃO CARIOCA 90 G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80 G • CENOURA REFOGADA 30 G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40 G • BANANA 130 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 • BANANA 130 G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110 G • FEIJÃO CARIOCA 90 G • CARNE MOÍDA REFOGADA 80 G • MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80 G • SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25 G • BANANA 130 G 		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,14 Lipídios (g): 19,03 Carboidrato (g): 106,00 Cálcio (mg): 73,62 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 210,45 Vitamina C (mg): 22,00 Energia (Kcal): 747,17					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 41,17 Lipídios (g): 17,24 Carboidrato (g): 105,71 Cálcio (mg): 68,61 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 147,00 Vitamina C (mg): 24,47 Energia (Kcal): 734,13					

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 • BANANA 130 G • PÃO FRANCÊS 50 G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • PÃO FRANCÊS 50 G • QUEIJO 20 G • BANANA 130 G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM AROMA DE COCO 190 ML • PÃO FRANCÊS 50 G • BANANA 130 G • MANTEIGA 10 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 • BANANA 130 G • PÃO FRANCÊS 50 G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • PÃO FRANCÊS 50 G • QUEIJO 20 G • BANANA 130 G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM AROMA DE COCO 190 ML • PÃO FRANCÊS 50 G • BANANA 130 G • MANTEIGA 10 G 		RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 24,68 Lipídios (g): 20,95 Carboidrato (g): 183,82 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 210,10 Vitamina C (mg): 15,24 Energia (Kcal): 995,79					

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 • PÃO FRANCÊS 50 G <ul style="list-style-type: none"> • BANANA 130 G • MANTEIGA 10 G 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MORANGO 180 ML • PÃO FRANCÊS 50 G <ul style="list-style-type: none"> • MANTEIGA 10 G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML • PÃO FRANCÊS 50 G <ul style="list-style-type: none"> • QUEIJO 20 G • BANANA 130 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
INTEGRAL TARDE	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE HORTELÃ 190 ML • PÃO FRANCÊS 50 G <ul style="list-style-type: none"> • BANANA 130 G • MANTEIGA 10 G 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MORANGO 180 ML • PÃO FRANCÊS 50 G <ul style="list-style-type: none"> • MANTEIGA 10 G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML • PÃO FRANCÊS 50 G <ul style="list-style-type: none"> • QUEIJO 20 G • BANANA 130 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): 22,85 Lipídios (g): 24,91 Carboidrato (g): 124,50 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 228,51 Vitamina C (mg): 7,62 Energia (Kcal): 799,41					

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 • BANANA 130 G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • PÃO FRANCÊS 50 G • BANANA 130 G • QUEIJO 20 G 	<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"> • IOGURTE DE MORANGO 180 G • BANANA 130 G • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50 G • PÃO FRANCÊS 50 G 		
INTEGRAL TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM AROMA DE COCO 190 ML • PÃO FRANCÊS 50 G • REQUEIJÃO CREMOSO 15 G • BANANA 130 G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • BANANA 130 G • PÃO FRANCÊS 50 G • QUEIJO 20 G 	<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"> • IOGURTE DE MORANGO 180 G • BISCOITO ROSQUINHA 50 G • BANANA 130 G • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50 G • PÃO FRANCÊS 50 G 		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 25,88 Lipídios (g): 21,30 Carboidrato (g): 190,72 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 191,74 Vitamina C (mg): 17,22 Energia (Kcal): 1036,86					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 24,45 Lipídios (g): 22,52 Carboidrato (g): 164,76 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 210,12 Vitamina C (mg): 13,19 Energia (Kcal): 939,31					

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 • BANANA 130 G 	<ul style="list-style-type: none"> • ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 50 G • ARROZ 100 G • FEIJÃO PRETO 90 G • BANANA 130 G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE UVA 200 ML • PÃO FRANCÊS 50 G • CARNE MOÍDA PARA PÃO 60 G • BANANA 130 G 		RECESSO ESCOLAR

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal	Proteína (g): 24,09 Lipídios (g): 5,13 Carboidrato (g): 82,06 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 23,13 Vitamina C (mg): 9,13 Energia (Kcal): 459,13
-----------------	---

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 • BANANA 130 G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 100 G • ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 50 G • BANANA 130 G • FEIJÃO CARIOCA 90 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): 16,69 Lipídios (g): 9,51 Carboidrato (g): 79,28 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 37,29 Vitamina C (mg): 6,16 Energia (Kcal): 457,52					

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 ● CARNE MOÍDA REFOGADA 60 G ● BANANA 130 G ● FEIJÃO PRETO 90 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE UVA 200 ML ● BOLO DE CHOCOLATE 50 G ● BANANA 130 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● BATATA REFOGADA 100 G ● ISCAS DE CARNE 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 ● BANANA 130 G 		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 20,26 Lipídios (g): 6,71 Carboidrato (g): 80,44 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 50,60 Vitamina C (mg): 21,59 Energia (Kcal): 449,53					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 20,01 Lipídios (g): 7,30 Carboidrato (g): 80,46 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 38,27 Vitamina C (mg): 12,58 Energia (Kcal): 455,05					