

Observações						
NO ALMOÇO E LANCHE ENVIAR FEIJÃO, CARNE E ACOMPANHAMENTO LIQUIDIFICADOS.OBSERVAÇÃO: ENVIAR OS DEMAIS 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 AO SUGO 80 G • SALADA DE CHUCHU 40 G • LARANJA 100 G	• ARROZ 110 G • FEIJÃO PRETO 90 G • FRICASSÉ DE FRANGO 110 G • PURÊ DE BATATA 40 G • SALADA DE BETERRABA COZIDA 50 G • LARANJA 100 G	• ARROZ 110 G • FEIJÃO CARIOCA 90 G • CENOURA REFOGADA 30 G • LARANJA 100 G • SALADA DE BRÓCOLIS 30 G • PICADINHO DE CARNE 100 G		RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,59 Lipídios (g): 13,37 Carboidrato (g): 92,35 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 283,68 Vitamina C (mg): 77,80 Energia (Kcal): 650,36					

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 • MAÇÃ 100 G • SALADA DE ABOBRINHA 30 G	• ARROZ 110 G • FEIJÃO PRETO 90 G • POLENTA CREMOSA 90 G • SALADA DE CHUCHU 40 G • LARANJA 100 G • BARREADO 110 G	• ARROZ 110 G • FEIJÃO CARIOCA 90 G • STROGONOFF DE CARNE 110 G • LARANJA 100 G • BATATA REFOGADA 50 G • SALADA DE CENOURA COZIDA 40 G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 37,81 Lipídios (g): 18,37 Carboidrato (g): 78,66 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 207,45 Vitamina C (mg): 54,56 Energia (Kcal): 633,56					

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
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 • CARNE MOÍDA AO SUGO 100 G • MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80 G • SALADA DE CENOURA COZIDA 40 G • MAÇÃ 100 G	• ARROZ 110 G • FEIJÃO PRETO 90 G • PICADINHO DE CARNE 100 G • CENOURA REFOGADA 30 G • SALADA DE CHUCHU 40 G • LARANJA 100 G	• ARROZ 110 G • FEIJÃO CARIOCA 90 G • FRANGO AO MOLHO 110 G • BATATA DOCE ASSADA 50 G • SALADA DE CENOURA COZIDA 40 G • BANANA 130 G		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,90 Lipídios (g): 20,78 Carboidrato (g): 88,82 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 1144,49 Vitamina C (mg): 48,95 Energia (Kcal): 702,86					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 39,48 Lipídios (g): 17,84 Carboidrato (g): 86,83 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 605,14 Vitamina C (mg): 59,29 Energia (Kcal): 666,32					

Observações						
NO ALMOÇO E LANCHE ENVIAR FEIJÃO, CARNE E ACOMPANHAMENTO LIQUIDIFICADOS.OBSERVAÇÃO: ENVIAR OS DEMAIS 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	• LEITE COM AROMA DE COCO 190 ML • BOLO DE CHOCOLATE 50 G • BANANA 130 G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 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	• LEITE COM AROMA DE COCO 190 ML • BOLO DE CHOCOLATE 50 G • BANANA 130 G	• 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): 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	• VITAMINA DE MORANGO 180 ML • PÃO DE LEITE 50 G • MANTEIGA 10 G • BANANA 130 G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190 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	• VITAMINA DE MORANGO 180 ML • PÃO DE LEITE 50 G • MANTEIGA 10 G • BANANA 130 G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190 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): 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	• PÃO DE LEITE 50 G • MANTEIGA 10 G • LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190 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	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190 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): 19,90 Lipídios (g): 22,31 Carboidrato (g): 149,27 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 141,93 Vitamina C (mg): 12,01 Energia (Kcal): 860,34					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 22,06 Lipídios (g): 22,84 Carboidrato (g): 147,14 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 174,30 Vitamina C (mg): 9,84 Energia (Kcal): 861,74					

Observações						
NO ALMOÇO E LANCHE ENVIAR FEIJÃO, CARNE E ACOMPANHAMENTO LIQUIDIFICADOS.OBSERVAÇÃO: ENVIAR OS DEMAIS 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		• SOPA DE ARROZ COM FRANGO, ABOBRINHA, BATATA E CENOURA 150 G • BANANA 130 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 • PÃO FRANCÊS 50 G • MOLHO DE FRANGO 50 G • MAÇÃ 100 G		RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 18,06 Lipídios (g): 4,23 Carboidrato (g): 60,30 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 73,85 Vitamina C (mg): 28,11 Energia (Kcal): 344,33					

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	• SOPA DE ARROZ COM FRANGO, BATATA E CENOURA 150 G • LARANJA 100 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): 12,03 Lipídios (g): 8,73 Carboidrato (g): 59,84 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 46,50 Vitamina C (mg): 18,91 Energia (Kcal): 356,60					

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	• PURÊ DE BATATA 80 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 • MAÇÃ 100 G	• SUCO POLPA DE UVA 200 ML • MAÇÃ 100 G • BOLO DE CHOCOLATE 50 G	• ARROZ 100 G • LARANJA 100 G • MOLHO DE CARNE 50 G		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 17,01 Lipídios (g): 7,97 Carboidrato (g): 65,99 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 44,25 Vitamina C (mg): 29,63 Energia (Kcal): 389,38					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 15,48 Lipídios (g): 7,23 Carboidrato (g): 62,20 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 53,14 Vitamina C (mg): 25,31 Energia (Kcal): 365,17					