

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		• MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO (180) 180 G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80 G • BATATA SAUTÉ 55 G • LARANJA 100 G • SALADA DE TOMATE 60 G	• MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO (180) 180 G • BIFE À MILANESA 100 G • AIPIM SAUTÉ 85 G • SALADA DE TOMATE 60 G • LARANJA 100 G	• MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO (180) 180 G • BOLINHO DE CARNE ASSADO 90 G • LARANJA 100 G • SALADA DE PEPINO 40 G • CENOURA REFOGADA 30 G		RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 44,65 Lipídios (g): 20,68 Carboidrato (g): 137,99 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 154,65 Vitamina C (mg): 79,75 Energia (Kcal): 919,31					

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	• MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO (180) 180 G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80 G • BATATA REFOGADA 50 G • SALADA DE PEPINO 40 G • BANANA 130 G	• MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO (180) 180 G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80 G • BATATA PALHA 25 G • SALADA DE ALFACE 15 G • LARANJA 100 G	• MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO (180) 180 G • BIFE À MILANESA 100 G • CHUCHU REFOGADO 50 G • SALADA DE TOMATE COM LIMÃO 60 G • MAÇÃ 100 G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 46,16 Lipídios (g): 24,94 Carboidrato (g): 129,51 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 28,16 Vitamina C (mg): 40,67 Energia (Kcal): 926,83					

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	• MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO (180) 180 G • BIFE À MILANESA 100 G • BATATA DOCE ASSADA 50 G • SALADA DE TOMATE 60 G • BANANA 130 G	• MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO (180) 180 G • BIFE À MILANESA 100 G • ABOBRINHA REFOGADA 35 G • SALADA DE PEPINO 40 G • LARANJA 100 G	• MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO (180) 180 G • CARNE MOÍDA REFOGADA 80 G • BATATA SAUTÉ 55 G • SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25 G • MAÇÃ 100 G	• MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO (180) 180 G • BOLINHO DE CARNE ASSADO 90 G • FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35 G • SALADA DE TOMATE 60 G • LARANJA 100 G		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 44,87 Lipídios (g): 24,82 Carboidrato (g): 145,26 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 811,04 Vitamina C (mg): 47,74 Energia (Kcal): 981,72					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 45,19 Lipídios (g): 23,61 Carboidrato (g): 138,36 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 379,26 Vitamina C (mg): 55,22 Energia (Kcal): 946,53					

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		• 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	• CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50 G • QUEIJO 20 G • MAÇÃ 100 G		RECESSO ESCOLAR
INTEGRAL TARDE		• 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	• CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50 G • QUEIJO 20 G • MAÇÃ 100 G		RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 18,35 Lipídios (g): 19,70 Carboidrato (g): 164,86 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 89,84 Vitamina C (mg): 8,30 Energia (Kcal): 873,34					

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	• SUCO POLPA DE UVA 200 ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50 G • QUEIJO 20 G • MAÇÃ 100 G	• CHÁ DE HORTELÃ 190 ML • BOLO DE CHOCOLATE 50 G • BANANA 130 G	• CHÁ DE CAPIM LIMÃO 190 ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50 G • MANTEIGA 10 G • BANANA 130 G	• CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50 G • QUEIJO 20 G
INTEGRAL TARDE	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	• SUCO POLPA DE UVA 200 ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50 G • QUEIJO 20 G • MAÇÃ 100 G	• CHÁ DE HORTELÃ 190 ML • BOLO DE CHOCOLATE 50 G • BANANA 130 G	• CHÁ DE CAPIM LIMÃO 190 ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50 G • MANTEIGA 10 G • BANANA 130 G	• CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50 G • QUEIJO 20 G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 17,40 Lipídios (g): 17,68 Carboidrato (g): 129,20 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 101,39 Vitamina C (mg): 8,83 Energia (Kcal): 709,63					

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	• CHÁ DE HORTELÃ 190 ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50 G • QUEIJO 20 G • MAÇÃ 100 G	• SUCO POLPA DE UVA 200 ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50 G • MANTEIGA 10 G • BANANA 130 G	• IOGURTE DE MORANGO 180 G • BISCOITO ROSQUINHA 50 G • MAÇÃ 100 G	• SUCO POLPA DE MAÇÃ 200 ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50 G • REQUEIJÃO CREMOSO 15 G • BANANA 130 G		
INTEGRAL TARDE	• CHÁ DE HORTELÃ 190 ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50 G • QUEIJO 20 G • MAÇÃ 100 G	• SUCO POLPA DE UVA 200 ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50 G • MANTEIGA 10 G • BANANA 130 G	• IOGURTE DE MORANGO 180 G • BISCOITO ROSQUINHA 50 G • MAÇÃ 100 G	• SUCO POLPA DE MAÇÃ 200 ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50 G • REQUEIJÃO CREMOSO 15 G • BANANA 130 G		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 17,26 Lipídios (g): 15,93 Carboidrato (g): 145,70 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 95,11 Vitamina C (mg): 12,01 Energia (Kcal): 762,59					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 17,61 Lipídios (g): 17,60 Carboidrato (g): 144,93 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 95,96 Vitamina C (mg): 9,84 Energia (Kcal): 773,54					

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 UVA 200 ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50 G • CARNE MOÍDA PARA PÃO 60 G • LARANJA 100 G	• SUCO POLPA DE ABACAXI 200 ML • CARNE MOÍDA PARA PÃO 60 G • PÃO INTEGRAL FATIADO 50 G • MAÇÃ 100 G	• ISCAS DE CARNE REFOGADAS 50 G • BANANA 130 G • MACARRÃO PARAFUSO 100 G		RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 21,72 Lipídios (g): 5,69 Carboidrato (g): 65,53 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 12,36 Vitamina C (mg): 22,94 Energia (Kcal): 386,94					

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	• ISCAS DE CARNE REFOGADAS 50 G • LARANJA 100 G • MACARRÃO PARAFUSO 100 G	• SUCO POLPA DE GOIABA 200 ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50 G • QUEIJO 20 G • HAMBÚRGUER BOVINO ASSADO 42 G • BANANA 130 G	• SUCO POLPA DE UVA 200 ML • BOLO DE CHOCOLATE 50 G • MAÇÃ 100 G	• CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50 G • QUEIJO 20 G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 16,12 Lipídios (g): 9,29 Carboidrato (g): 66,70 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 28,77 Vitamina C (mg): 16,26 Energia (Kcal): 402,05					

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	• LARANJA 100 G • MACARRÃO PARAFUSO 100 G • CARNE MOÍDA REFOGADA 60 G	• ISCAS DE CARNE REFOGADAS 50 G • BANANA 130 G • MACARRÃO PARAFUSO 100 G	• SUCO POLPA DE TANGERINA 200 ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50 G • CARNE MOÍDA REFOGADA 60 G • MAÇÃ 100 G	• MACARRÃO PARAFUSO 100 G • MAÇÃ 100 G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 50 G		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 23,08 Lipídios (g): 5,83 Carboidrato (g): 65,17 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 9,60 Vitamina C (mg): 17,29 Energia (Kcal): 393,00					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 20,18 Lipídios (g): 7,05 Carboidrato (g): 65,83 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 17,32 Vitamina C (mg): 18,46 Energia (Kcal): 394,64					