

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 • BIFE COM MOLHO 100 G • CENOURA REFOGADA 30 G • SALADA DE TOMATE 60 G • LARANJA 100 G	• MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO (180) 180 G • ALMÔNDegas DE CARNE ASSADAS AO SUGO 100 G • MACARRÃO PARAFUSO AO SUGO 80 G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40 G • LARANJA 100 G	• MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO (180) 180 G • FRICASSÉ DE FRANGO 110 G • PURÊ DE BATATA 40 G • SALADA DE BETERRABA COZIDA 50 G • LARANJA 100 G		RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 43,28 Lipídios (g): 21,08 Carboidrato (g): 135,76 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 220,53 Vitamina C (mg): 77,57 Energia (Kcal): 904,88					

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 • STROGONOFF DE CARNE 110 G • BATATA PALHA 25 G • SALADA DE ALFACE 15 G • LARANJA 100 G	• MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO (180) 180 G • FRANGO AO MOLHO 110 G • CHUCHU REFOGADO 50 G • SALADA DE TOMATE COM LIMÃO 60 G • MAÇÃ 100 G	• MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO (180) 180 G • BIFE COM MOLHO 100 G • POLENTA CREMOSA 90 G • SALADA DE PEPINO 40 G • BANANA 130 G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 41,65 Lipídios (g): 29,07 Carboidrato (g): 125,87 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 41,47 Vitamina C (mg): 36,03 Energia (Kcal): 928,92					

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 • ALMÔNDEGAS DE FRANGO ASSADAS AO SUGO 100 G • POLENTA CREMOSA 90 G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25 G • LARANJA 100 G	• MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO (180) 180 G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80 G • CENOURA REFOGADA 30 G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40 G • LARANJA 100 G	• MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO (180) 180 G • FRANGO AO MOLHO 110 G • ABOBRINHA REFOGADA 35 G • SALADA DE COUVE-FLOR COM LIMÃO 30 G • LARANJA 100 G	• MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO (180) 180 G • CARNE MOÍDA AO SUGO 100 G • BATATA SAUTÉ 55 G • SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25 G • MAÇÃ 100 G		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 43,07 Lipídios (g): 20,73 Carboidrato (g): 120,12 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 198,59 Vitamina C (mg): 65,12 Energia (Kcal): 839,44					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 42,71 Lipídios (g): 23,34 Carboidrato (g): 126,54 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 158,03 Vitamina C (mg): 60,13 Energia (Kcal): 885,92					

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		• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50 G • MAÇÃ 100 G	• 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		RECESSO ESCOLAR
INTEGRAL TARDE		• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50 G • MAÇÃ 100 G	• 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		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	• CHÁ DE HORTELÃ 190 ML • BOLO DE CHOCOLATE 50 G • BANANA 130 G	• VITAMINA DE MORANGO 180 ML • PÃO DE LEITE 50 G • MANTEIGA 10 G • MAÇÃ 100 G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML • PÃO FRANCÊS 50 G • QUEIJO 20 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 HORTELÃ 190 ML • BOLO DE CHOCOLATE 50 G • BANANA 130 G	• VITAMINA DE MORANGO 180 ML • PÃO DE LEITE 50 G • MANTEIGA 10 G • MAÇÃ 100 G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML • PÃO FRANCÊS 50 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): 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	• LEITE COM AROMA DE COCO 190 ML • PÃO FRANCÊS 50 G • REQUEIJÃO CREMOSO 15 G • MAÇÃ 100 G	• CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • BOLO DE CHOCOLATE 50 G • BANANA 130 G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML • PÃO DE LEITE 50 G • MANTEIGA 10 G • BANANA 130 G	• IOGURTE DE MORANGO 180 G • BISCOITO ROSQUINHA 50 G • MAÇÃ 100 G		
INTEGRAL TARDE	• LEITE COM AROMA DE COCO 190 ML • PÃO FRANCÊS 50 G • REQUEIJÃO CREMOSO 15 G • MAÇÃ 100 G	• CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • BOLO DE CHOCOLATE 50 G • BANANA 130 G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML • PÃO DE LEITE 50 G • MANTEIGA 10 G • BANANA 130 G	• IOGURTE DE MORANGO 180 G • BISCOITO ROSQUINHA 50 G • MAÇÃ 100 G		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 21,19 Lipídios (g): 24,23 Carboidrato (g): 155,12 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 186,09 Vitamina C (mg): 12,01 Energia (Kcal): 906,98					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 22,52 Lipídios (g): 23,54 Carboidrato (g): 149,27 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 190,35 Vitamina C (mg): 9,84 Energia (Kcal): 878,70					

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	• BANANA 130 G • MOLHO DE FRANGO 50 G • MACARRÃO PARAFUSO 100 G		RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 22,22 Lipídios (g): 4,99 Carboidrato (g): 66,56 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 12,47 Vitamina C (mg): 22,67 Energia (Kcal): 393,41					

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	• MACARRÃO PARAFUSO 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): 13,33 Lipídios (g): 9,15 Carboidrato (g): 68,46 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 29,27 Vitamina C (mg): 3,38 Energia (Kcal): 400,36					

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
REGULAR MANHÃ	• SUCO POLPA DE TANGERINA 200 ML • PÃO DE LEITE 50 G • FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60 G • BANANA 130 G	• MACARRÃO PARAFUSO 100 G • MOLHO DE CARNE 50 G • MAÇÃ 100 G	• BANANA 130 G • ISCAS DE CARNE AO SUGO 50 G • MACARRÃO PARAFUSO 100 G	• VITAMINA DE MORANGO 180 ML • BOLO DE CHOCOLATE 50 G • LARANJA 100 G		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 21,01 Lipídios (g): 9,52 Carboidrato (g): 75,80 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 59,09 Vitamina C (mg): 18,55 Energia (Kcal): 458,23					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 18,55 Lipídios (g): 8,15 Carboidrato (g): 70,61 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 35,53 Vitamina C (mg): 14,16 Energia (Kcal): 419,51					

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 ABACAXI 200 ML • FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60 G • PÃO FRANCÊS 50 G • MAÇÃ 100 G	• BANANA 130 G • MACARRÃO PARAFUSO 100 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		RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 22,22 Lipídios (g): 4,99 Carboidrato (g): 66,56 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 12,47 Vitamina C (mg): 22,67 Energia (Kcal): 393,41					

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 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	• MACARRÃO PARAFUSO 100 G • LARANJA 100 G • MOLHO DE CARNE 50 G	• CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • PÃO DE LEITE FATIADO 50 G • QUEIJO 20 G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 13,52 Lipídios (g): 9,18 Carboidrato (g): 66,91 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 28,77 Vitamina C (mg): 16,21 Energia (Kcal): 395,67					

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	• MACARRÃO PARAFUSO 100 G • MAÇÃ 100 G • MOLHO DE FRANGO 50 G	• SUCO POLPA DE UVA 200 ML • MAÇÃ 100 G • BOLO DE CHOCOLATE 50 G	• MACARRÃO PARAFUSO 100 G • MOLHO DE CARNE 50 G • BANANA 130 G	• SUCO POLPA DE MARACUJÁ 200 ML • PÃO DE LEITE 50 G • FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60 G • BANANA 130 G		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 18,85 Lipídios (g): 6,32 Carboidrato (g): 76,36 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 43,94 Vitamina C (mg): 7,53 Energia (Kcal): 428,82					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 17,83 Lipídios (g): 7,00 Carboidrato (g): 70,25 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 29,84 Vitamina C (mg): 14,82 Energia (Kcal): 407,11					