

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 • BIFE À MILANESA 100 G • CENOURA REFOGADA 30 G • SALADA DE TOMATE 60 G • LARANJA 100 G	• 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 • LARANJA 100 G	• ARROZ 110 G • FEIJÃO CARIOCA 90 G • ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 80 G • BATATA SAUTÉ 55 G • SALADA DE BETERRABA COZIDA 50 G • LARANJA 100 G		RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 41,29 Lipídios (g): 14,26 Carboidrato (g): 91,23 Cálcio (mg): 89,48 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 154,93 Vitamina C (mg): 72,84 Energia (Kcal): 659,20					

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 • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80 G • BATATA PALHA 25 G • SALADA DE ALFACE 15 G • LARANJA 100 G	• 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 • MAÇÃ 100 G	• 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): 40,88 Lipídios (g): 17,74 Carboidrato (g): 85,13 Cálcio (mg): 63,49 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 28,13 Vitamina C (mg): 39,13 Energia (Kcal): 660,90					

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 • BOLINHO DE CARNE ASSADO 90 G • FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35 G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25 G • LARANJA 100 G	• 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 • LARANJA 100 G	• ARROZ 110 G • FEIJÃO PRETO 90 G • FRANGO ASSADO 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 REFOGADA 80 G • MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80 G • SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25 G • MAÇÃ 100 G		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,17 Lipídios (g): 18,97 Carboidrato (g): 85,49 Cálcio (mg): 86,07 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 194,75 Vitamina C (mg): 55,28 Energia (Kcal): 669,63					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 40,32 Lipídios (g): 17,19 Carboidrato (g): 87,10 Cálcio (mg): 80,32 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 132,82 Vitamina C (mg): 55,70 Energia (Kcal): 663,88					

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 • BOLINHO DE CARNE ASSADO 90 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 • ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 80 G • BATATA SAUTÉ 55 G • SALADA DE BETERRABA COZIDA 50 G • LARANJA 100 G	• ARROZ 110 G • FEIJÃO CARIOCA 90 G • BIFE À MILANESA 100 G • CENOURA REFOGADA 30 G • SALADA DE TOMATE 60 G • LARANJA 100 G		RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 41,29 Lipídios (g): 14,26 Carboidrato (g): 91,23 Cálcio (mg): 89,48 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 154,93 Vitamina C (mg): 72,84 Energia (Kcal): 659,20					

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 • PEITO DE FRANGO À MILANESA 100 G • CHUCHU REFOGADO 50 G • SALADA DE TOMATE COM LIMÃO 60 G • MAÇÃ 100 G	• ARROZ 110 G • FEIJÃO PRETO 90 G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80 G • BATATA REFOGADA 50 G • SALADA DE PEPINO 40 G • LARANJA 100 G	• ARROZ 110 G • FEIJÃO CARIOCA 90 G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80 G • BATATA PALHA 25 G • SALADA DE ALFACE 15 G • LARANJA 100 G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,62 Lipídios (g): 17,73 Carboidrato (g): 77,77 Cálcio (mg): 69,30 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 22,73 Vitamina C (mg): 54,50 Energia (Kcal): 633,49					

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 ASSADO 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 REFOGADA 80 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 • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80 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 ASSADO 110 G • BATATA DOCE ASSADA 50 G • SALADA DE TOMATE 60 G • BANANA 130 G		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,39 Lipídios (g): 20,67 Carboidrato (g): 86,63 Cálcio (mg): 78,66 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 929,07 Vitamina C (mg): 48,66 Energia (Kcal): 694,07					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 40,73 Lipídios (g): 17,87 Carboidrato (g): 85,35 Cálcio (mg): 79,10 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 424,93 Vitamina C (mg): 57,66 Energia (Kcal): 665,44					

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 • ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 80 G • BATATA SAUTÉ 55 G • SALADA DE BETERRABA COZIDA 50 G • LARANJA 100 G	• ARROZ 110 G • FEIJÃO PRETO 90 G • BIFE À MILANESA 100 G • AIPIM SAUTÉ 85 G • SALADA DE TOMATE 60 G • LARANJA 100 G	• ARROZ 110 G • FEIJÃO CARIOCA 90 G • BOLINHO DE CARNE ASSADO 90 G • MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80 G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40 G • LARANJA 100 G		RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 41,56 Lipídios (g): 15,02 Carboidrato (g): 106,53 Cálcio (mg): 91,94 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 8,28 Vitamina C (mg): 79,23 Energia (Kcal): 726,97					

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 • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80 G • BATATA REFOGADA 50 G • SALADA DE PEPINO 40 G • BANANA 130 G	• ARROZ 110 G • FEIJÃO PRETO 90 G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80 G • BATATA PALHA 25 G • SALADA DE ALFACE 15 G • LARANJA 100 G	• ARROZ 110 G • FEIJÃO CARIOCA 90 G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 100 G • CHUCHU REFOGADO 50 G • SALADA DE TOMATE COM LIMÃO 60 G • MAÇÃ 100 G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,88 Lipídios (g): 17,74 Carboidrato (g): 85,13 Cálcio (mg): 63,49 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 28,13 Vitamina C (mg): 39,13 Energia (Kcal): 660,90					

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 ASSADO 110 G • BATATA DOCE ASSADA 50 G • SALADA DE TOMATE 60 G • BANANA 130 G	• ARROZ 110 G • FEIJÃO CARIOCA 90 G • FRANGO ASSADO 110 G • ABOBRINHA REFOGADA 35 G • SALADA DE COUVE-FLOR COM LIMÃO 30 G • LARANJA 100 G	• ARROZ 110 G • FEIJÃO PRETO 90 G • CARNE MOÍDA REFOGADA 80 G • MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80 G • SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25 G • MAÇÃ 100 G	• ARROZ 110 G • FEIJÃO CARIOCA 90 G • BOLINHO DE CARNE ASSADO 90 G • FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35 G • SALADA DE BETERRABA COM LIMÃO 50 G • LARANJA 100 G		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,01 Lipídios (g): 23,59 Carboidrato (g): 97,56 Cálcio (mg): 83,63 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 817,56 Vitamina C (mg): 45,30 Energia (Kcal): 754,77					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 40,33 Lipídios (g): 19,26 Carboidrato (g): 96,52 Cálcio (mg): 80,08 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 337,95 Vitamina C (mg): 53,62 Energia (Kcal): 718,27					

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 • FRANGO ASSADO 110 G • CHUCHU REFOGADO 50 G • SALADA DE TOMATE 60 G • LARANJA 100 G	• ARROZ 110 G • FEIJÃO PRETO 90 G • CARNE MOÍDA REFOGADA 80 G • MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80 G • SALADA DE TOMATE 60 G • BANANA 130 G	• ARROZ 110 G • FEIJÃO CARIOCA 90 G • BOLINHO DE CARNE ASSADO 90 G • BATATA SAUTÉ 55 G • SALADA DE BETERRABA COZIDA 50 G • MAÇÃ 100 G		RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,11 Lipídios (g): 18,77 Carboidrato (g): 93,28 Cálcio (mg): 67,24 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 15,51 Vitamina C (mg): 39,03 Energia (Kcal): 692,09					

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 • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80 G • BATATA PALHA 25 G • SALADA DE ALFACE 15 G • BANANA 130 G	• 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 • LARANJA 100 G	• 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): 41,39 Lipídios (g): 17,79 Carboidrato (g): 90,41 Cálcio (mg): 64,33 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 32,87 Vitamina C (mg): 40,86 Energia (Kcal): 682,06					

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 • BOLINHO DE CARNE ASSADO 90 G • FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35 G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25 G • LARANJA 100 G	• 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	• ARROZ 110 G • FEIJÃO PRETO 90 G • ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 80 G • ABOBRINHA REFOGADA 35 G • SALADA DE COUVE-FLOR COM LIMÃO 30 G • BANANA 130 G	• 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 • MAÇÃ 100 G		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,31 Lipídios (g): 13,67 Carboidrato (g): 96,57 Cálcio (mg): 76,52 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 199,88 Vitamina C (mg): 32,24 Energia (Kcal): 665,19					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 40,27 Lipídios (g): 16,44 Carboidrato (g): 93,74 Cálcio (mg): 70,08 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 94,47 Vitamina C (mg): 36,86 Energia (Kcal): 678,32					

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 • BISCOITO DE LEITE 50 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 • BISCOITO DE LEITE 50 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): 19,08 Lipídios (g): 21,86 Carboidrato (g): 160,47 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 152,30 Vitamina C (mg): 8,30 Energia (Kcal): 891,45					

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 • BISCOITO DE LEITE 50 G • MAÇÃ 100 G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML • BISCOITO DE LEITE 50 G • BANANA 130 G	• CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • BOLO DE CHOCOLATE 50 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 • BISCOITO DE LEITE 50 G • MAÇÃ 100 G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML • BISCOITO DE LEITE 50 G • BANANA 130 G	• CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • BOLO DE CHOCOLATE 50 G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 21,63 Lipídios (g): 28,13 Carboidrato (g): 158,08 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 173,70 Vitamina C (mg): 8,83 Energia (Kcal): 947,50					

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 • BOLO DE CHOCOLATE 50 G • MAÇÃ 100 G	• CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • BOLO DE CHOCOLATE 50 G • BANANA 130 G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50 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 • BOLO DE CHOCOLATE 50 G • MAÇÃ 100 G	• CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • BOLO DE CHOCOLATE 50 G • BANANA 130 G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50 G • BANANA 130 G	• IOGURTE DE MORANGO 180 G • BISCOITO ROSQUINHA 50 G • MAÇÃ 100 G		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 21,76 Lipídios (g): 22,59 Carboidrato (g): 175,16 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 154,73 Vitamina C (mg): 12,02 Energia (Kcal): 972,09					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 20,98 Lipídios (g): 24,41 Carboidrato (g): 164,94 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 160,97 Vitamina C (mg): 9,84 Energia (Kcal): 941,15					

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 • BISCOITO DE LEITE 50 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 • BISCOITO DE LEITE 50 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): 19,08 Lipídios (g): 21,86 Carboidrato (g): 160,47 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 152,30 Vitamina C (mg): 8,30 Energia (Kcal): 891,45					

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 • BISCOITO DE LEITE 50 G • MAÇÃ 100 G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML • BISCOITO DE LEITE 50 G • BANANA 130 G	• CHÁ DE HORTELÃ 190 ML • BOLO DE CHOCOLATE 50 G • BANANA 130 G	• CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • BOLO DE CHOCOLATE 50 G
INTEGRAL TARDE	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	• VITAMINA DE MORANGO 180 ML • BISCOITO DE LEITE 50 G • MAÇÃ 100 G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML • BISCOITO DE LEITE 50 G • BANANA 130 G	• CHÁ DE HORTELÃ 190 ML • BOLO DE CHOCOLATE 50 G • BANANA 130 G	• CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • BOLO DE CHOCOLATE 50 G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 21,63 Lipídios (g): 28,13 Carboidrato (g): 158,08 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 173,70 Vitamina C (mg): 8,83 Energia (Kcal): 947,50					

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	• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50 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	• BISCOITO ROSQUINHA 50 G • CHÁ DE HORTELÃ 190 ML • MAÇÃ 100 G		
INTEGRAL TARDE	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50 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	• BISCOITO ROSQUINHA 50 G • CHÁ DE HORTELÃ 190 ML • MAÇÃ 100 G		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 16,97 Lipídios (g): 17,33 Carboidrato (g): 165,04 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 93,33 Vitamina C (mg): 12,01 Energia (Kcal): 873,47					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 19,24 Lipídios (g): 22,49 Carboidrato (g): 161,26 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 138,64 Vitamina C (mg): 9,84 Energia (Kcal): 905,29					

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 • ARROZ 100 G • LARANJA 100 G	• ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 50 G • BANANA 130 G • MACARRÃO PARAFUSO 100 G	• SUCO POLPA DE UVA 200 ML • BISCOITO DE LEITE 50 G • BANANA 130 G		RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 18,21 Lipídios (g): 5,69 Carboidrato (g): 76,85 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 15,61 Vitamina C (mg): 24,04 Energia (Kcal): 423,16					

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 • HAMBÚRGUER DE FRANGO ASSADO 42 G • ARROZ 100 G • BANANA 130 G	• SUCO POLPA DE UVA 200 ML • BOLO DE CHOCOLATE 50 G • MAÇÃ 100 G	• ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 50 G • LARANJA 100 G • MACARRÃO PARAFUSO 100 G	• CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • BOLO DE CHOCOLATE 50 G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 14,02 Lipídios (g): 9,01 Carboidrato (g): 75,02 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 28,88 Vitamina C (mg): 16,36 Energia (Kcal): 428,35					

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 • CARNE MOÍDA REFOGADA 60 G	• SUCO POLPA DE UVA 200 ML • MAÇÃ 100 G • BOLO DE CHOCOLATE 50 G	• BATATA REFOGADA 100 G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 50 G • BANANA 130 G	• SUCO POLPA DE MARACUJÁ 200 ML • BISCOITO DE LEITE 50 G • FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60 G • BANANA 130 G		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 18,84 Lipídios (g): 8,20 Carboidrato (g): 73,14 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 43,12 Vitamina C (mg): 18,92 Energia (Kcal): 431,44					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 16,92 Lipídios (g): 7,81 Carboidrato (g): 74,84 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 30,44 Vitamina C (mg): 19,38 Energia (Kcal): 428,06					

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		• ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 50 G • BANANA 130 G • ARROZ 100 G	• SUCO POLPA DE UVA 200 ML • BISCOITO DE LEITE 50 G • MAÇÃ 100 G	• SUCO POLPA DE ABACAXI 200 ML • FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60 G • MACARRÃO PARAFUSO 100 G • BANANA 130 G		RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 17,96 Lipídios (g): 5,64 Carboidrato (g): 78,92 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 16,27 Vitamina C (mg): 6,93 Energia (Kcal): 429,41					

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 UVA 200 ML • BOLO DE CHOCOLATE 50 G • MAÇÃ 100 G	• ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 50 G • LARANJA 100 G • MACARRÃO PARAFUSO 100 G	• SUCO POLPA DE GOIABA 200 ML • HAMBÚRGUER DE FRANGO ASSADO 42 G • ARROZ 100 G • MAÇÃ 100 G	• CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • BOLO DE CHOCOLATE 50 G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 13,64 Lipídios (g): 8,97 Carboidrato (g): 71,05 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 25,33 Vitamina C (mg): 15,06 Energia (Kcal): 412,48					

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 ● ISCAS DE CARNE REFOGADAS 50 G ● BANANA 130 G	● SUCO POLPA DE TANGERINA 200 ML ● BISCOITO DE LEITE 50 G ● BANANA 130 G	● SUCO POLPA DE UVA 200 ML ● MAÇÃ 100 G ● BOLO DE CHOCOLATE 50 G	● ARROZ 100 G ● LARANJA 100 G ● ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 50 G		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 15,08 Lipídios (g): 7,44 Carboidrato (g): 69,61 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 23,56 Vitamina C (mg): 30,23 Energia (Kcal): 389,62					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 15,34 Lipídios (g): 7,50 Carboidrato (g): 72,67 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 22,22 Vitamina C (mg): 18,36 Energia (Kcal): 408,78					

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 • BISCOITO DE LEITE 50 G • BANANA 130 G	• SUCO POLPA DE ABACAXI 200 ML • FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60 G • ARROZ 100 G • MAÇÃ 100 G	• ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 50 G • BANANA 130 G • MACARRÃO PARAFUSO 100 G		RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 17,96 Lipídios (g): 5,64 Carboidrato (g): 78,92 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 16,27 Vitamina C (mg): 6,93 Energia (Kcal): 429,41					

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	• ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 50 G • LARANJA 100 G • MACARRÃO PARAFUSO 100 G	• SUCO POLPA DE GOIABA 200 ML • HAMBÚRGUER DE FRANGO ASSADO 42 G • ARROZ 100 G • BANANA 130 G	• SUCO POLPA DE UVA 200 ML • BOLO DE CHOCOLATE 50 G • MAÇÃ 100 G	• CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • BOLO DE CHOCOLATE 50 G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 14,02 Lipídios (g): 9,01 Carboidrato (g): 75,02 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 28,88 Vitamina C (mg): 16,36 Energia (Kcal): 428,35					

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	• ARROZ 100 G • LARANJA 100 G • ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 50 G	• BATATA REFOGADA 100 G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 50 G • BANANA 130 G	• SUCO POLPA DE TANGERINA 200 ML • BANANA 130 G • BOLO DE CHOCOLATE 50 G	• MACARRÃO PARAFUSO 100 G • MAÇÃ 100 G • CARNE MOÍDA REFOGADA 60 G		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 19,06 Lipídios (g): 6,55 Carboidrato (g): 66,34 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 23,86 Vitamina C (mg): 30,29 Energia (Kcal): 385,87					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 16,93 Lipídios (g): 7,20 Carboidrato (g): 72,93 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 23,62 Vitamina C (mg): 18,85 Energia (Kcal): 413,19					

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		• MAÇÃ 100 G • ARROZ 100 G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 50 G	• SUCO POLPA DE ABACAXI 200 ML • FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60 G • MACARRÃO PARAFUSO 100 G • BANANA 130 G	• SUCO POLPA DE UVA 200 ML • BISCOITO DE LEITE 50 G • BANANA 130 G		RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 18,09 Lipídios (g): 6,11 Carboidrato (g): 78,87 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 16,05 Vitamina C (mg): 6,86 Energia (Kcal): 434,90					

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 • HAMBÚRGUER DE FRANGO ASSADO 42 G • ARROZ 100 G • LARANJA 100 G	• SUCO POLPA DE UVA 200 ML • BOLO DE CHOCOLATE 50 G • MAÇÃ 100 G	• ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 50 G • BANANA 130 G • MACARRÃO PARAFUSO 100 G	• CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • BOLO DE CHOCOLATE 50 G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 14,02 Lipídios (g): 9,01 Carboidrato (g): 75,02 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 28,88 Vitamina C (mg): 16,36 Energia (Kcal): 428,35					

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 • CARNE MOÍDA REFOGADA 60 G	• SUCO POLPA DE UVA 200 ML • BANANA 130 G • BOLO DE CHOCOLATE 50 G	• BATATA REFOGADA 100 G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 50 G • BANANA 130 G	• SUCO POLPA DE MARACUJÁ 200 ML • ARROZ 100 G • MAÇÃ 100 G • ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 50 G		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 18,93 Lipídios (g): 6,21 Carboidrato (g): 73,03 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 43,86 Vitamina C (mg): 19,28 Energia (Kcal): 414,47					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 16,92 Lipídios (g): 7,20 Carboidrato (g): 75,35 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 30,83 Vitamina C (mg): 14,83 Energia (Kcal): 425,09					