

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 DE SOJA 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 • BOLINHO DE CARNE DE SOJA ASSADO 90 G • BATATA SAUTÉ 55 G • SALADA DE BETERRABA COZIDA 50 G • LARANJA 100 G	• ARROZ 110 G • FEIJÃO CARIOCA 90 G • HAMBÚRGUER DE SOJA ASSADO 40 G • CENOURA REFOGADA 30 G • SALADA DE TOMATE 60 G • LARANJA 100 G		RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 33,90 Lipídios (g): 7,56 Carboidrato (g): 95,53 Cálcio (mg): 82,28 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 152,49 Vitamina C (mg): 73,00 Energia (Kcal): 581,89					

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 • HAMBÚRGUER DE SOJA ASSADO 40 G • CHUCHU REFOGADO 50 G • SALADA DE TOMATE COM LIMÃO 60 G • MAÇÃ 100 G	• ARROZ 110 G • FEIJÃO PRETO 90 G • OMELETE COM CENOURA (SEM CEBOLA E CHEIRO VERDE) 70 G • BATATA REFOGADA 50 G • SALADA DE PEPINO 40 G • LARANJA 100 G	• ARROZ 110 G • FEIJÃO CARIOCA 90 G • OMELETE COM TOMATE (SEM CEBOLA E CHEIRO VERDE) 70 G • BATATA PALHA 25 G • SALADA DE ALFACE 15 G • LARANJA 100 G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 21,51 Lipídios (g): 17,36 Carboidrato (g): 73,50 Cálcio (mg): 91,43 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 57,09 Vitamina C (mg): 55,21 Energia (Kcal): 530,18					

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 DE SOJA ASSADO 90 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 DE SOJA REFOGADA 100 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 • BOLINHO DE CARNE DE SOJA ASSADO 90 G • CENOURA REFOGADA 30 G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40 G • LARANJA 100 G	• ARROZ 110 G • FEIJÃO CARIOCA 90 G • OMELETE COM CENOURA (SEM CEBOLA E CHEIRO VERDE) 70 G • BATATA DOCE ASSADA 50 G • SALADA DE TOMATE 60 G • BANANA 130 G		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 35,70 Lipídios (g): 7,87 Carboidrato (g): 100,80 Cálcio (mg): 85,64 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 948,19 Vitamina C (mg): 49,08 Energia (Kcal): 611,22					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 30,90 Lipídios (g): 10,63 Carboidrato (g): 91,03 Cálcio (mg): 86,37 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 442,15 Vitamina C (mg): 58,09 Energia (Kcal): 578,11					

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 • 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						
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		• ARROZ 100 G • BANANA 130 G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70 G	• SUCO POLPA DE UVA 200 ML • PÃO DE LEITE 50 G • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60 G • LARANJA 100 G	• SUCO POLPA DE ABACAXI 200 ML • PÃO FRANCÊS 50 G • HAMBÚRGUER DE SOJA ASSADO 40 G • QUEIJO 20 G • MAÇÃ 100 G		RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 18,97 Lipídios (g): 6,50 Carboidrato (g): 69,65 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 19,23 Vitamina C (mg): 23,50 Energia (Kcal): 404,67					

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	• BATATA REFOGADA 100 G • LARANJA 100 G • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA 50 G	• SUCO POLPA DE GOIABA 200 ML • PÃO DE LEITE 50 G • HAMBÚRGUER DE SOJA ASSADO 40 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): 12,93 Lipídios (g): 8,04 Carboidrato (g): 62,76 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 27,80 Vitamina C (mg): 27,62 Energia (Kcal): 363,96					

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 ● BANANA 130 G ● BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70 G	● SUCO POLPA DE TANGERINA 200 ML ● PÃO DE LEITE 50 G ● CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60 G ● MAÇÃ 100 G	● SUCO POLPA DE UVA 200 ML ● MAÇÃ 100 G ● BOLO DE CHOCOLATE 50 G	● LARANJA 100 G ● ARROZ 100 G ● CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA 50 G		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 16,04 Lipídios (g): 4,97 Carboidrato (g): 69,82 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 19,88 Vitamina C (mg): 29,59 Energia (Kcal): 371,82					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 15,71 Lipídios (g): 6,50 Carboidrato (g): 67,21 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 22,58 Vitamina C (mg): 27,21 Energia (Kcal): 377,92					