

**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, 28/07	Terça-Feira, 29/07	Quarta-Feira, 30/07	Quinta-Feira, 31/07	Sexta-Feira, 01/08	Sábado, 02/08
DESJEJUM					<ul style="list-style-type: none"> <li>• PÃO DE LEITE 37,5G</li> <li>• MANTEIGA 8G</li> <li>• SUCO DE LARANJA 200ML</li> </ul>	
COLAÇÃO					<ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>	
ALMOÇO					<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• CARNE MOÍDA AO SUGO 70G</li> <li>• SALADA DE BETERRABA 35G</li> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> <li>• PURÊ DE BATATA 60G</li> </ul>	
LANCHE					<ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> <li>• LEITE 190ML</li> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G</li> </ul>	
JANTAR					<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• CARNE MOÍDA AO SUGO 70G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> </ul>	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 72,53 Lipídios (g): 30,83 Carboidrato (g): 281,82 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 245,99 Vitamina C (mg): 192,73 Energia (Kcal): 1642,14					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 04/08	Terça-Feira, 05/08	Quarta-Feira, 06/08	Quinta-Feira, 07/08	Sexta-Feira, 08/08	Sábado, 09/08
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 190ML</li> <li>• PÃO DE LEITE 37,5G</li> <li>• MANTEIGA 8G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE LARANJA 200ML</li> <li>• PÃO FRANCÊS 37,5G</li> <li>• QUEIJO 20G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 190ML</li> <li>• PÃO FRANCÊS 37,5G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• QUEIJO 20G</li> <li>• SUCO DE UVA 200ML</li> <li>• PÃO FRANCÊS 37,5G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PÃO DE LEITE 37,5G</li> <li>• MANTEIGA 8G</li> <li>• LEITE 190ML</li> </ul>	
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>	
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• CARNE MOÍDA AO SUGO 70G</li> <li>• SALADA DE TOMATE 40G</li> <li>• POLENTA 100G</li> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• CARNE MOÍDA AO SUGO 70G</li> <li>• PURÊ DE BATATA 60G</li> <li>• SALADA DE REPOLHO 23G</li> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• CARNE MOÍDA AO SUGO 70G</li> <li>• POLENTA 100G</li> <li>• SALADA DE VAGEM COM CENOURA 30G</li> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• CARNE MOÍDA AO SUGO 70G</li> <li>• POLENTA 100G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G</li> <li>• POLENTA 100G</li> <li>• CARNE MOÍDA AO SUGO 70G</li> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> <li>• LEITE 190ML</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE MAÇÃ 200ML</li> <li>• PÃO DE LEITE 37,5G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE LARANJA 200ML</li> <li>• PÃO DE LEITE 37,5G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> <li>• LEITE 190ML</li> </ul>	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CARNE MOÍDA AO SUGO 70G</li> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CARNE MOÍDA AO SUGO 70G</li> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CARNE MOÍDA AO SUGO 70G</li> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• CARNE MOÍDA AO SUGO 70G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CARNE MOÍDA AO SUGO 70G</li> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> </ul>	
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 73,31 Lipídios (g): 27,74 Carboidrato (g): 284,78 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 251,22 Vitamina C (mg): 108,31 Energia (Kcal): 1629,99					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 11/08	Terça-Feira, 12/08	Quarta-Feira, 13/08	Quinta-Feira, 14/08	Sexta-Feira, 15/08	Sábado, 16/08
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 190ML</li> <li>• MANTEIGA 8G</li> <li>• PÃO DE LEITE 37,5G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PÃO DE LEITE 37,5G</li> <li>• QUEIJO 20G</li> <li>• SUCO DE LARANJA 200ML</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 190ML</li> <li>• PÃO DE LEITE 37,5G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 190ML</li> <li>• PÃO FRANCÊS 37,5G</li> <li>• QUEIJO 20G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PÃO DE LEITE 37,5G</li> <li>• MANTEIGA 8G</li> <li>• SUCO DE UVA 200ML</li> </ul>	
COLAÇÃO	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• SALADA DE ACELGA 20G</li> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> <li>• CARNE MOÍDA AO SUGO 70G</li> <li>• POLENTA 100G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• SALADA DE BRÓCOLIS 30G</li> <li>• CARNE MOÍDA AO SUGO 70G</li> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> <li>• POLENTA 100G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• SALADA DE BETERRABA 35G</li> <li>• POLENTA 100G</li> <li>• CARNE MOÍDA AO SUGO 70G</li> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• CARNE MOÍDA AO SUGO 70G</li> <li>• SALADA DE REPOLHO 23G</li> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• SALADA DE PEPINO 35G</li> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> <li>• CARNE MOÍDA AO SUGO 70G</li> <li>• POLENTA 100G</li> </ul>	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G</li> <li>• SUCO DE MAÇÃ 200ML</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 190ML</li> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> <li>• SUCO DE UVA 200ML</li> <li>• PÃO FRANCÊS 37,5G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 190ML</li> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CARNE MOÍDA AO SUGO 70G</li> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE LARANJA 200ML</li> <li>• PÃO DE LEITE 37,5G</li> <li>• RECHEIO DE CARNE MOÍDA 35,5G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CARNE MOÍDA AO SUGO 70G</li> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• CARNE MOÍDA AO SUGO 70G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• CARNE MOÍDA AO SUGO 70G</li> <li>• ARROZ 95G</li> </ul>	
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 71,14 Lipídios (g): 26,85 Carboidrato (g): 286,12 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 257,32 Vitamina C (mg): 117,88 Energia (Kcal): 1615,59					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 18/08	Terça-Feira, 19/08	Quarta-Feira, 20/08	Quinta-Feira, 21/08	Sexta-Feira, 22/08	Sábado, 23/08
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 190ML</li> <li>• MANTEIGA 8G</li> <li>• PÃO DE LEITE 37,5G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PÃO DE LEITE 37,5G</li> <li>• QUEIJO 20G</li> <li>• SUCO DE LARANJA 200ML</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 190ML</li> <li>• PÃO DE LEITE 37,5G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MANTEIGA 8G</li> <li>• SUCO DE UVA 200ML</li> <li>• PÃO FRANCÊS 37,5G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 190ML</li> <li>• MANTEIGA 8G</li> <li>• PÃO DE LEITE 37,5G</li> </ul>	
COLAÇÃO	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• SALADA DE TOMATE 40G</li> <li>• CARNE MOÍDA AO SUGO 70G</li> <li>• PURÊ DE BATATA 60G</li> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• POLENTA 100G</li> <li>• SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 30G</li> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> <li>• CARNE MOÍDA AO SUGO 70G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• SALADA DE CENOURA 25G</li> <li>• CARNE MOÍDA AO SUGO 70G</li> <li>• POLENTA 100G</li> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• SALADA DE BETERRABA 35G</li> <li>• POLENTA 100G</li> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> <li>• CARNE MOÍDA AO SUGO 70G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• CARNE MOÍDA AO SUGO 70G</li> <li>• POLENTA 100G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G</li> <li>• LEITE 190ML</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE LARANJA 200ML</li> <li>• PÃO DE LEITE 37,5G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> <li>• SUCO DE MAÇÃ 200ML</li> <li>• PÃO DE LEITE 37,5G</li> </ul>	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CARNE MOÍDA AO SUGO 70G</li> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• CARNE MOÍDA AO SUGO 70G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CARNE MOÍDA AO SUGO 70G</li> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CARNE MOÍDA AO SUGO 70G</li> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CARNE MOÍDA AO SUGO 70G</li> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> </ul>	
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 71,71 Lipídios (g): 27,08 Carboidrato (g): 286,31 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 254,46 Vitamina C (mg): 108,65 Energia (Kcal): 1621,14					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 25/08	Terça-Feira, 26/08	Quarta-Feira, 27/08	Quinta-Feira, 28/08	Sexta-Feira, 29/08	Sábado, 30/08
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> <li>● PÃO FRANCÊS 37,5G</li> <li>● LEITE 190ML</li> <li>● MANTEIGA 8G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● LEITE 190ML</li> <li>● PÃO DE LEITE 37,5G</li> <li>● QUEIJO 20G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● PÃO DE LEITE 37,5G</li> <li>● MANTEIGA 8G</li> <li>● SUCO DE UVA 200ML</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● LEITE 190ML</li> <li>● PÃO DE LEITE 37,5G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● SUCO DE LARANJA 200ML</li> <li>● PÃO FRANCÊS 37,5G</li> <li>● QUEIJO 20G</li> </ul>	
COLAÇÃO	● BANANA CATURRA (1 un / 182G)	● BANANA CATURRA (1 un / 182G)	● BANANA CATURRA (1 un / 182G)	● BANANA CATURRA (1 un / 182G)	● BANANA CATURRA (1 un / 182G)	
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ 95G</li> <li>● FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>● CARNE MOÍDA AO SUGO 70G</li> <li>● PURÊ DE BATATA 60G</li> <li>● SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G</li> <li>● BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ 95G</li> <li>● FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>● SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>● CARNE MOÍDA AO SUGO 70G</li> <li>● POLENTA 100G</li> <li>● BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ 95G</li> <li>● FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>● CARNE MOÍDA AO SUGO 70G</li> <li>● POLENTA 100G</li> <li>● SALADA DE ACELGA 20G</li> <li>● BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ 95G</li> <li>● FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>● SALADA DE BRÓCOLIS 30G</li> <li>● POLENTA 100G</li> <li>● CARNE MOÍDA AO SUGO 70G</li> <li>● BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ 95G</li> <li>● FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>● CARNE MOÍDA AO SUGO 70G</li> <li>● POLENTA 100G</li> <li>● SALADA DE PEPINO 35G</li> <li>● BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> <li>● PÃO DE LEITE 37,5G</li> <li>● MAÇÃ (1 un / 137G)</li> <li>● SUCO DE MAÇÃ 200ML</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G</li> <li>● LEITE 190ML</li> <li>● MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> <li>● FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● MAÇÃ (1 un / 137G)</li> <li>● LEITE 190ML</li> <li>● FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● PÃO DE LEITE 37,5G</li> <li>● SUCO DE UVA 200ML</li> <li>● MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> <li>● CARNE MOÍDA AO SUGO 70G</li> <li>● ARROZ 95G</li> <li>● FEIJÃO CARIOCA 100G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● CARNE MOÍDA AO SUGO 70G</li> <li>● ARROZ 95G</li> <li>● FEIJÃO PRETO 100G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ 95G</li> <li>● CARNE MOÍDA AO SUGO 70G</li> <li>● FEIJÃO CARIOCA 100G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● CARNE MOÍDA AO SUGO 70G</li> <li>● ARROZ 95G</li> <li>● FEIJÃO PRETO 100G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● CARNE MOÍDA AO SUGO 70G</li> <li>● ARROZ 95G</li> <li>● FEIJÃO CARIOCA 100G</li> </ul>	
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 73,35 Lipídios (g): 27,85 Carboidrato (g): 286,21 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 268,40 Vitamina C (mg): 92,67 Energia (Kcal): 1635,99					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 72,38 Lipídios (g): 27,55 Carboidrato (g): 285,66 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 257,29 Vitamina C (mg): 110,97 Energia (Kcal): 1626,46					