

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"> • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 8G • SUCO DE LARANJA 200ML 	
COLAÇÃO					<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	
ALMOÇO					<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G • SALADA DE BETERRABA 35G 	
LANCHE					<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) • LEITE 190ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G 	
JANTAR					<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • FEIJÃO CARIOCA 100G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 74,01 Lipídios (g): 32,45 Carboidrato (g): 369,37 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 205,24 Vitamina C (mg): 166,37 Energia (Kcal): 1989,02					

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"> • LEITE 190ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 8G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE LARANJA 200ML • PÃO FRANCÊS 37,5G • QUEIJO 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 190ML • PÃO FRANCÊS 37,5G 	<ul style="list-style-type: none"> • QUEIJO 20G • SUCO DE UVA 200ML • PÃO FRANCÊS 37,5G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 8G • LEITE 190ML 	
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G • SALADA DE TOMATE 40G • FEIJÃO PRETO 100G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE REPOLHO 23G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE VAGEM COM CENOURA 30G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE ALFACE 15G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FEIJÃO PRETO 100G • CARNE MOÍDA REFOGADA 60G 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) • LEITE 190ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE MAÇÃ 200ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE LARANJA 200ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) • LEITE 190ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • FEIJÃO CARIOCA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 75,29 Lipídios (g): 29,82 Carboidrato (g): 370,37 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 233,28 Vitamina C (mg): 99,34 Energia (Kcal): 1974,34					

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"> • LEITE 190ML • MANTEIGA 8G • PÃO DE LEITE 37,5G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G • SUCO DE LARANJA 200ML 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 190ML • PÃO FRANCÊS 37,5G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 190ML • PÃO FRANCÊS 37,5G • QUEIJO 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 8G • SUCO DE UVA 200ML 	
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"> • ARROZ 95G • SALADA DE ACELGA 20G • FEIJÃO PRETO 100G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • CARNE MOÍDA REFOGADA 60G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • FEIJÃO CARIOCA 100G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • SALADA DE BETERRABA 35G • FEIJÃO PRETO 100G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • CARNE MOÍDA REFOGADA 60G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE REPOLHO 23G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • SALADA DE PEPINO 35G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • CARNE MOÍDA REFOGADA 60G • FEIJÃO PRETO 100G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • SUCO DE MAÇÃ 200ML • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 190ML • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) • SUCO DE UVA 200ML • PÃO FRANCÊS 37,5G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 190ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • SUCO DE LARANJA 200ML • PÃO DE LEITE 37,5G • RECHEIO DE CARNE MOÍDA 35,5G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • FEIJÃO PRETO 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • FEIJÃO CARIOCA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 72,99 Lipídios (g): 27,77 Carboidrato (g): 363,84 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 246,28 Vitamina C (mg): 113,81 Energia (Kcal): 1920,53					

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"> • LEITE 190ML • MANTEIGA 8G • PÃO DE LEITE 37,5G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G • SUCO DE LARANJA 200ML 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 190ML • PÃO DE LEITE 37,5G 	<ul style="list-style-type: none"> • MANTEIGA 8G • SUCO DE UVA 200ML • PÃO FRANCÊS 37,5G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 190ML • MANTEIGA 8G • PÃO DE LEITE 37,5G 	
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"> • ARROZ 95G • SALADA DE TOMATE 40G • FEIJÃO PRETO 100G • CARNE MOÍDA REFOGADA 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 30G • FEIJÃO CARIOCA 100G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • SALADA DE CENOURA 25G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G • FEIJÃO PRETO 100G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • SALADA DE BETERRABA 35G • FEIJÃO CARIOCA 100G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • CARNE MOÍDA REFOGADA 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE ALFACE 15G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • LEITE 190ML • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE LARANJA 200ML • MAÇÃ (1 un / 137G) • PÃO DE LEITE 37,5G 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) • SUCO DE MAÇÃ 200ML • PÃO DE LEITE 37,5G 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 72,74 Lipídios (g): 28,21 Carboidrato (g): 371,95 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 236,23 Vitamina C (mg): 99,70 Energia (Kcal): 1952,19					

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"> • LEITE 190ML • PÃO FRANCÊS 37,5G • MANTEIGA 8G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 190ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 8G • SUCO DE UVA 200ML 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 190ML • PÃO DE LEITE 37,5G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE LARANJA 200ML • PÃO FRANCÊS 37,5G • QUEIJO 20G 	
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"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • SALADA DE ALFACE 15G • FEIJÃO PRETO 100G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE ACELGA 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • FEIJÃO PRETO 100G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • CARNE MOÍDA REFOGADA 60G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE PEPINO 35G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE LEITE 37,5G • MAÇÃ (1 un / 137G) • SUCO DE MAÇÃ 200ML 	<ul style="list-style-type: none"> • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • LEITE 190ML • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) • LEITE 190ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 200ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • FEIJÃO CARIOCA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 75,33 Lipídios (g): 29,93 Carboidrato (g): 371,80 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 250,46 Vitamina C (mg): 83,71 Energia (Kcal): 1980,34					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 74,08 Lipídios (g): 29,10 Carboidrato (g): 369,48 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 239,84 Vitamina C (mg): 102,34 Energia (Kcal): 1958,38					