

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 • SUCO DE LARANJA 200ML • MANTEIGA 8G 	
COLAÇÃO					<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	
ALMOÇO					<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • FEIJÃO CARIOCA 100G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • SALADA DE BETERRABA 35G 	
LANCHE					<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 190ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	
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): 82,64 Lipídios (g): 42,26 Carboidrato (g): 402,96 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 267,39 Vitamina C (mg): 177,36 Energia (Kcal): 2243,93

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 FRANCÊS 37,5G • QUEIJO 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE LARANJA 200ML • PÃO FRANCÊS 37,5G • MANTEIGA 8G 	<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 • SUCO DE UVA 200ML 		
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 • SALADA DE TOMATE 40G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE VAGEM 30G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • SALADA DE REPOLHO 23G • FEIJÃO PRETO 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • FEIJÃO CARIOCA 100G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • SALADA DE ALFACE 15G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 		
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 190ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 190ML • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • PÃO DE LEITE 37,5G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 190ML • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 190ML • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • PÃO DE LEITE 37,5G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 190ML • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • MAÇÃ (1 un / 137G) 		
JANTAR	<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"> • 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"> • ARROZ 95G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • FEIJÃO PRETO 100G 		
Tabela Nutricional							
Cálculo Semanal	Proteína (g): 88,06 Lipídios (g): 39,75 Carboidrato (g): 399,25 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 284,89 Vitamina C (mg): 91,86 Energia (Kcal): 2229,09						

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 FRANCÊS 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 • MANTEIGA 8G • PÃO FRANCÊS 37,5G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 190ML • PÃO FRANCÊS 37,5G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 200ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 8G 	
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 • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • FEIJÃO PRETO 100G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • SALADA DE ACELGA 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • FEIJÃO CARIOCA 100G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • SALADA DE BETERRABA 35G • FEIJÃO PRETO 100G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • SALADA DE REPOLHO 23G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE PEPINO 35G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 190ML • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 190ML • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • PÃO FRANCÊS 37,5G • MAÇÃ (1 un / 137G) • LEITE 190ML 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 190ML • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • MAÇÃ (1 un / 137G) • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 190ML • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	
JANTAR	<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 • 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): 87,46 Lipídios (g): 42,05 Carboidrato (g): 388,88 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 363,93 Vitamina C (mg): 114,40 Energia (Kcal): 2208,19					

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 FRANCÊS 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 • PÃO FRANCÊS 37,5G • MANTEIGA 8G 	
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 • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • FEIJÃO PRETO 100G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 30G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FEIJÃO CARIOCA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • SALADA DE CENOURA 25G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • FEIJÃO PRETO 100G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • SALADA DE BETERRABA 35G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FEIJÃO CARIOCA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • FEIJÃO PRETO 100G • SALADA DE ALFACE 15G 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • LEITE 190ML • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 190ML • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 190ML • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • MAÇÃ (1 un / 137G) • PÃO DE LEITE 37,5G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 190ML • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 190ML • PÃO DE LEITE 37,5G • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	
JANTAR	<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"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 88,17 Lipídios (g): 42,34 Carboidrato (g): 402,13 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 361,31 Vitamina C (mg): 82,44 Energia (Kcal): 2262,41					

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 • QUEIJO 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 190ML • PÃO DE LEITE 37,5G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE MAÇÃ 200ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 8G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 190ML • PÃO FRANCÊS 37,5G • QUEIJO 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE LARANJA 200ML • PÃO FRANCÊS 37,5G • MANTEIGA 8G 	
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 • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • SALADA DE ACELGA 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • SALADA DE ALFACE 15G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • FEIJÃO CARIOCA 100G • 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 BRÓCOLIS 30G • FEIJÃO PRETO 100G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE PEPINO 35G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 190ML • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • MAÇÃ (1 un / 137G) • PÃO DE LEITE 37,5G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 190ML • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 190ML • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 190ML • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 190ML • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • PÃO DE LEITE 37,5G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • FEIJÃO CARIOCA 100G 	<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"> • ARROZ 95G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • FEIJÃO PRETO 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ARROZ 95G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 89,44 Lipídios (g): 40,00 Carboidrato (g): 387,80 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 361,11 Vitamina C (mg): 74,65 Energia (Kcal): 2189,79					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 88,01 Lipídios (g): 41,10 Carboidrato (g): 394,92 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 339,22 Vitamina C (mg): 94,96 Energia (Kcal): 2223,40					