

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"> ● SUCO DE LARANJA 200ML ● PÃO DE LEITE 37,5G ● MANTEIGA 8G 	
COLAÇÃO					<ul style="list-style-type: none"> ● BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	
ALMOÇO					<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G ● MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G ● SALADA DE BETERRABA 35G ● BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	
LANCHE					<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 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"> • SUCO DE UVA 200ML • PÃO FRANCÊS 37,5G • QUEIJO 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 190ML • 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 • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE TOMATE 40G • 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 • 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 • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G • SALADA DE ALFACE 15G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • CARNE MOÍDA REFOGADA 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"> • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • LEITE 190ML • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<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"> • 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"> • 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): 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 • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 8G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE LARANJA 200ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G 	<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"> • 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 • FEIJÃO PRETO 100G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE ACELGA 20G • CARNE MOÍDA REFOGADA 60G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE BETERRABA 35G • CARNE MOÍDA REFOGADA 60G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE REPOLHO 23G • 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 PEPINO 35G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 		
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE MAÇÃ 200ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • 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"> • SUCO DE UVA 200ML • PÃO FRANCÊS 37,5G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<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"> • SUCO DE LARANJA 200ML • PÃO DE LEITE 37,5G • RECHEIO DE CARNE MOÍDA 35,5G 	<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): 72,46 Lipídios (g): 27,64 Carboidrato (g): 358,01 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 246,28 Vitamina C (mg): 113,80 Energia (Kcal): 1893,14						

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 • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 8G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE LARANJA 200ML • PÃO DE LEITE 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 UVA 200ML • PÃO FRANCÊS 37,5G • MANTEIGA 8G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 190ML • 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 • FEIJÃO PRETO 100G • CARNE MOÍDA REFOGADA 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE TOMATE 40G • 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 VERDE COM REPOLHO ROXO 30G • 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 CENOURA 25G • 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 BETERRABA 35G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<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"> • LEITE 190ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • 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"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • 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) 	
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"> ● PÃO FRANCÊS 37,5G ● LEITE 190ML ● MANTEIGA 8G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE 190ML ● PÃO DE LEITE 37,5G ● QUEIJO 20G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO DE UVA 200ML ● PÃO DE LEITE 37,5G ● MANTEIGA 8G 	<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 ● MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G ● SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G ● BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO PRETO 100G ● SALADA DE ALFACE 15G ● ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G ● 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 ● BANANA CATURRA (1 un / 182G) ● SALADA DE ACELGA 20G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO PRETO 100G ● MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G ● SALADA DE BRÓCOLIS 30G ● 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"> ● SUCO DE MAÇÃ 200ML ● PÃO DE LEITE 37,5G ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE 190ML ● FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G ● 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"> ● LEITE 190ML ● FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	<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"> ● 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 	
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): 73,96 Lipídios (g): 29,07 Carboidrato (g): 368,10 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 239,84 Vitamina C (mg): 102,34 Energia (Kcal): 1951,86					