

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"> ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	
ALMOÇO					<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G ● PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G ● SALADA DE BETERRABA 35G ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	
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): 74,14 Lipídios (g): 36,42 Carboidrato (g): 339,05 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 164,39 Vitamina C (mg): 151,53 Energia (Kcal): 1923,09

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"> • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 8G • LEITE 190ML 	
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) 	
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • SALADA DE TOMATE 40G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MAÇÃ (1 un / 137G) • FEIJÃO PRETO 100G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE REPOLHO 23G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • FEIJÃO PRETO 100G • ARROZ 95G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE VAGEM COM CENOURA 30G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • MAÇÃ (1 un / 137G) • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE ALFACE 15G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G • FEIJÃO PRETO 100G • MAÇÃ (1 un / 137G) • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • LEITE 190ML 	<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"> • MAÇÃ (1 un / 137G) • 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"> • 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 	<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): 76,66 Lipídios (g): 32,67 Carboidrato (g): 329,57 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 188,88 Vitamina C (mg): 83,00 Energia (Kcal): 1864,43					

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 DE LEITE 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	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) 	
ALMOÇO	<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 ACELGA 20G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • MAÇÃ (1 un / 137G) • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE BETERRABA 35G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE REPOLHO 23G • MAÇÃ (1 un / 137G) • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • SALADA DE PEPINO 35G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	
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 • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) • 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"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G 	<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"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G 	<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): 75,28 Lipídios (g): 32,43 Carboidrato (g): 311,78 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 198,24 Vitamina C (mg): 95,93 Energia (Kcal): 1788,90					

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	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) 	
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • SALADA DE TOMATE 40G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 30G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • FEIJÃO CARIOCA 100G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • SALADA DE CENOURA 25G • MAÇÃ (1 un / 137G) • FEIJÃO PRETO 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • SALADA DE BETERRABA 35G • MAÇÃ (1 un / 137G) • FEIJÃO CARIOCA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MAÇÃ (1 un / 137G) • FEIJÃO PRETO 100G • SALADA DE ALFACE 15G 	
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"> • MAÇÃ (1 un / 137G) • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) • SUCO DE LARANJA 200ML • PÃO DE LEITE 37,5G 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) • 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"> • 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 	<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): 74,63 Lipídios (g): 31,97 Carboidrato (g): 326,57 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 188,12 Vitamina C (mg): 81,86 Energia (Kcal): 1837,48					

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	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G ● MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G ● MAÇÃ (1 un / 137G) ● SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO PRETO 100G ● SALADA DE ALFACE 15G ● MAÇÃ (1 un / 137G) ● PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G ● MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G ● MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G ● SALADA DE ACELGA 20G ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO PRETO 100G ● MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G ● SALADA DE BRÓCOLIS 30G ● PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G ● MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G ● SALADA DE PEPINO 35G ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ (1 un / 137G) ● SUCO DE MAÇÃ 200ML ● PÃO DE LEITE 37,5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ (1 un / 137G) ● LEITE 190ML ● FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ (1 un / 137G) ● 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 	
JANTAR	<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 	<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"> ● MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● ARROZ 95G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 76,99 Lipídios (g): 31,77 Carboidrato (g): 323,89 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 205,05 Vitamina C (mg): 66,70 Energia (Kcal): 1835,63					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 75,81 Lipídios (g): 32,41 Carboidrato (g): 323,72 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 193,61 Vitamina C (mg): 85,19 Energia (Kcal): 1835,96					