

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 SEM OVOS 65G ● SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 30G ● BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	
LANCHE					<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE 190ML ● MAÇÃ (1 un / 137G) ● FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G 	
JANTAR					<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G 	

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal Proteína (g): 71,53 Lipídios (g): 32,26 Carboidrato (g): 366,43 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 206,64 Vitamina C (mg): 177,07 Energia (Kcal): 1976,56

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 DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 8G 	<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 FRANCÊS 37,5G 	
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 • FEIJÃO PRETO 100G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO SEM OVOS 65G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G • SALADA DE TOMATE 40G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO SEM OVOS 65G • 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 SEM OVOS 65G • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • CARNE MOÍDA REFOGADA 60G • FEIJÃO CARIOCA 100G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO SEM OVOS 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 SEM OVOS 65G • SALADA DE VAGEM COM CENOURA 30G • 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"> • MAÇÃ (1 un / 137G) • SUCO DE MAÇÃ 200ML • PÃO DE LEITE 37,5G 	<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"> • 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 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO SEM OVOS - JANTAR 200G • FEIJÃO PRETO 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • FEIJÃO CARIOCA 100G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO SEM OVOS - JANTAR 200G • ARROZ 95G 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO SEM OVOS - 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 SEM OVOS - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 68,83 Lipídios (g): 28,39 Carboidrato (g): 372,76 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 232,99 Vitamina C (mg): 99,37 Energia (Kcal): 1972,94					

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 • MANTEIGA 8G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 190ML • PÃO FRANCÊS 37,5G 	<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 • FEIJÃO PRETO 100G • CARNE MOÍDA REFOGADA 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO SEM OVOS 65G • SALADA DE ACELGA 20G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • SALADA DE REPOLHO 23G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO SEM OVOS 65G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • CARNE MOÍDA REFOGADA 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO SEM OVOS 65G • SALADA DE PEPINO 35G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO SEM OVOS 65G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO SEM OVOS 65G • SALADA DE BETERRABA 35G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • CARNE MOÍDA REFOGADA 60G 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) • SUCO DE MAÇÃ 200ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G 	<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 • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<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) • PÃO FRANCÊS 37,5G • SUCO DE UVA 200ML 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO SEM OVOS - 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 SEM OVOS - JANTAR 200G • FEIJÃO PRETO 100G • ARROZ 95G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO SEM OVOS - JANTAR 200G 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO SEM OVOS - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 66,05 Lipídios (g): 27,47 Carboidrato (g): 360,23 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 253,98 Vitamina C (mg): 113,80 Energia (Kcal): 1903,46					

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 • MANTEIGA 8G • 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 	
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 SEM OVOS 65G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G • SALADA DE TOMATE 40G • 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 SEM OVOS 65G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G • FEIJÃO PRETO 100G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO SEM OVOS 65G • SALADA DE ALFACE 15G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 30G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G • FEIJÃO CARIOCA 100G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO SEM OVOS 65G • 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 SEM OVOS 65G • SALADA DE CENOURA 25G • 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"> • MAÇÃ (1 un / 137G) • SUCO DE LARANJA 200ML • 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"> • 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 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO SEM OVOS - JANTAR 200G • FEIJÃO PRETO 100G • ARROZ 95G 	<ul style="list-style-type: none"> • FEIJÃO CARIOCA 100G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO SEM OVOS - JANTAR 200G • ARROZ 95G 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO SEM OVOS - JANTAR 200G • FEIJÃO PRETO 100G • ARROZ 95G 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO SEM OVOS - JANTAR 200G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ARROZ 95G 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO SEM OVOS - JANTAR 200G • FEIJÃO PRETO 100G • ARROZ 95G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 67,30 Lipídios (g): 28,61 Carboidrato (g): 374,62 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 236,52 Vitamina C (mg): 99,68 Energia (Kcal): 1979,30					

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 ● QUEIJO 20G ● PÃO DE LEITE 37,5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO DE UVA 200ML ● PÃO DE LEITE 37,5G 	<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 	
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 ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G ● MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO SEM OVOS 65G ● SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G ● 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 SEM OVOS 65G ● SALADA DE BRÓCOLIS 30G ● 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 SEM OVOS 65G ● SALADA DE PEPINO 35G ● 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 SEM OVOS 65G ● SALADA DE ALFACE 15G ● 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 SEM OVOS 65G ● SALADA DE ACELGA 20G ● BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO DE MAÇÃ 200ML ● MAÇÃ (1 un / 137G) ● PÃO DE LEITE 37,5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE 190ML ● FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ (1 un / 137G) ● LEITE 190ML ● FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G 	<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 DE LEITE 37,5G ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> ● MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO SEM OVOS - JANTAR 200G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● ARROZ 95G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO SEM OVOS - JANTAR 200G ● FEIJÃO PRETO 100G ● ARROZ 95G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO SEM OVOS - JANTAR 200G ● FEIJÃO CARIOCA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO SEM OVOS - JANTAR 200G ● FEIJÃO PRETO 100G ● ARROZ 95G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO SEM OVOS - JANTAR 200G ● ARROZ 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 68,94 Lipídios (g): 29,38 Carboidrato (g): 374,52 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 250,46 Vitamina C (mg): 83,71 Energia (Kcal): 1994,14					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 67,96 Lipídios (g): 28,65 Carboidrato (g): 370,34 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 241,74 Vitamina C (mg): 102,85 Energia (Kcal): 1963,13					