

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 FRANGO GRELHADAS 60G ● MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G ● SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 30G ● 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"> ● ARROZ 95G ● MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G ● FEIJÃO CARIOCA 100G | |

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal Proteína (g): 79,78 Lipídios (g): 31,78 Carboidrato (g): 365,77 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 206,19 Vitamina C (mg): 176,94 Energia (Kcal): 1989,42

| 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) • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE TOMATE 40G | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE ALFACE 15G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) | <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) | <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 • BANANA CATURRA (1 un / 182G) | <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 VAGEM COM CENOURA 30G • 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 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 • 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 • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • FEIJÃO PRETO 100G | |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 81,76 Lipídios (g): 32,14 Carboidrato (g): 376,44 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 232,96 Vitamina C (mg): 99,19 Energia (Kcal): 2043,99 | | | | | |

| 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"> • SUCO DE LARANJA 200ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G | <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"> • 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 • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE ACELGA 20G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) | <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 • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE PEPINO 35G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • 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 • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) | |
| 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 - 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"> • 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): 79,55 Lipídios (g): 33,19 Carboidrato (g): 366,82 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 254,16 Vitamina C (mg): 113,60 Energia (Kcal): 2007,41 | | | | | |

| 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 • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 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 • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE BETERRABA 35G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) | <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 ALFACE 15G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) | <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 VERDE COM REPOLHO ROXO 30G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) | <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 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"> • 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"> • 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): 79,79 Lipídios (g): 32,50 Carboidrato (g): 380,93 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 236,12 Vitamina C (mg): 99,53 Energia (Kcal): 2054,73 | | | | | |

| 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 FRANGO GRELHADAS 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 • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) | <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 • BANANA CATURRA (1 un / 182G) | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE ALFACE 15G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) | <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 • BANANA CATURRA (1 un / 182G) | |
| 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"> • 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"> • 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 | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G | |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 82,16 Lipídios (g): 31,24 Carboidrato (g): 374,91 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 250,22 Vitamina C (mg): 83,55 Energia (Kcal): 2030,40 | | | | | |
| Cálculo Mensal | Proteína (g): 80,77 Lipídios (g): 32,24 Carboidrato (g): 374,35 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 241,60 Vitamina C (mg): 102,68 Energia (Kcal): 2032,00 | | | | | |