

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"> ● MACARRÃO AO SUGO 65G ● BANANA CATURRA (1 un / 182G) ● FEIJÃO CARIOCA 100G <ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G ● SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 30G 	
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"> ● MACARRÃO AO SUGO 65G <ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G 	

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal Proteína (g): 70,50 Lipídios (g): 28,67 Carboidrato (g): 318,74 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 214,83 Vitamina C (mg): 183,17 Energia (Kcal): 1750,27

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 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"> • MACARRÃO AO SUGO 65G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • SALADA DE TOMATE 40G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • MACARRÃO AO SUGO 65G • SALADA DE ALFACE 15G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MACARRÃO AO SUGO 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 SUGO 65G • SALADA DE REPOLHO 23G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MACARRÃO AO SUGO 65G • FEIJÃO PRETO 100G • SALADA DE VAGEM COM CENOURA 30G • SALADA DE FRUTA 70G 	
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 • MACARRÃO AO SUGO 65G • FEIJÃO PRETO 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • MACARRÃO AO SUGO 65G • FEIJÃO CARIOCA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO AO SUGO 65G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • MACARRÃO AO SUGO 65G • FEIJÃO CARIOCA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO AO SUGO 65G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 71,83 Lipídios (g): 30,11 Carboidrato (g): 327,33 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 247,81 Vitamina C (mg): 114,18 Energia (Kcal): 1805,35					

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 DE LEITE 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 SUGO 65G • SALADA DE ACELGA 20G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • MACARRÃO AO SUGO 65G • SALADA DE REPOLHO 23G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • MACARRÃO AO SUGO 65G • SALADA DE PEPINO 35G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • MACARRÃO AO SUGO 65G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • MACARRÃO AO SUGO 65G • SALADA DE BETERRABA 35G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FEIJÃO PRETO 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G 	
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"> • 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"> • SUCO DE UVA 200ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO AO SUGO 65G • 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 SUGO 65G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • MACARRÃO AO SUGO 65G • FEIJÃO CARIOCA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO AO SUGO 65G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 73,01 Lipídios (g): 31,83 Carboidrato (g): 326,03 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 276,26 Vitamina C (mg): 118,90 Energia (Kcal): 1817,00					

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"> • SUCO DE LARANJA 200ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G 	<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"> • MACARRÃO AO SUGO 65G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • SALADA DE TOMATE 40G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO AO SUGO 65G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • 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 SUGO 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 • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • MACARRÃO AO SUGO 65G • SALADA DE FRUTA 70G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • MACARRÃO AO SUGO 65G • SALADA DE CENOURA 25G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FEIJÃO PRETO 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G 	
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"> • 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) 	<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 SUGO 65G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • MACARRÃO AO SUGO 65G • FEIJÃO CARIOCA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO AO SUGO 65G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO AO SUGO 65G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO AO SUGO 65G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 69,88 Lipídios (g): 30,39 Carboidrato (g): 332,62 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 251,19 Vitamina C (mg): 114,52 Energia (Kcal): 1818,93					

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"> ● PÃO DE LEITE 37,5G ● SUCO DE UVA 200ML 	<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"> ● MACARRÃO AO SUGO 65G ● ARROZ 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G ● SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G ● BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● MACARRÃO AO SUGO 65G ● BANANA CATURRA (1 un / 182G) ● FEIJÃO PRETO 100G ● ARROZ 95G ● PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G ● SALADA DE BRÓCOLIS 30G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G ● MACARRÃO AO SUGO 65G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● BANANA CATURRA (1 un / 182G) ● SALADA DE PEPINO 35G ● ARROZ 95G 	<ul style="list-style-type: none"> ● BANANA CATURRA (1 un / 182G) ● ARROZ 95G ● FEIJÃO PRETO 100G ● SALADA DE ALFACE 15G ● MACARRÃO AO SUGO 65G ● PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G ● MACARRÃO AO SUGO 65G ● SALADA DE ACELGA 20G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● 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"> ● FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G ● LEITE 190ML ● 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 SUGO 65G ● ARROZ 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● MACARRÃO AO SUGO 65G ● FEIJÃO PRETO 100G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MACARRÃO AO SUGO 65G ● ARROZ 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MACARRÃO AO SUGO 65G ● ARROZ 95G ● FEIJÃO PRETO 100G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MACARRÃO AO SUGO 65G ● ARROZ 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 72,52 Lipídios (g): 29,14 Carboidrato (g): 330,84 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 258,78 Vitamina C (mg): 89,78 Energia (Kcal): 1810,84					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 71,75 Lipídios (g): 30,29 Carboidrato (g): 328,71 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 256,43 Vitamina C (mg): 112,86 Energia (Kcal): 1810,04					