

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					• PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 8G • SUCO DE LARANJA 200ML	
ALMOÇO					• ARROZ 95G • MAÇÃ (1 un / 137G) • FEIJÃO CARIOCA 100G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE BETERRABA 35G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G	
LANCHE					• MAÇÃ (1 un / 137G) • LEITE 190ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	
JANTAR					• ARROZ 95G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • FEIJÃO CARIOCA 100G	

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal	Proteína (g): 73,74 Lipídios (g): 36,42 Carboidrato (g): 318,30 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 158,91 Vitamina C (mg): 148,23 Energia (Kcal): 1847,02
-----------------	---

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	• LEITE 190ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 8G	• SUCO DE LARANJA 200ML • PÃO FRANCÊS 37,5G • QUEIJO 20G	• LEITE 190ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G	• QUEIJO 20G • SUCO DE UVA 200ML • PÃO FRANCÊS 37,5G	• PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 8G • LEITE 190ML	
ALMOÇO	• ARROZ 95G • SALADA DE TOMATE 40G • FEIJÃO PRETO 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MAÇÃ (1 un / 137G) • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • MAÇÃ (1 un / 137G) • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE REPOLHO 23G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE VAGEM COM CENOURA 30G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• ARROZ 95G • MAÇÃ (1 un / 137G) • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE ALFACE 15G	• SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • MAÇÃ (1 un / 137G) • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G	
LANCHE	• MAÇÃ (1 un / 137G) • LEITE 190ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• SUCO DE MAÇÃ 200ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• MAÇÃ (1 un / 137G) • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• SUCO DE LARANJA 200ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• MAÇÃ (1 un / 137G) • IOGURTE DE MORANGO 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	
JANTAR	• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G	• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G	• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G	• ARROZ 95G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • FEIJÃO CARIOCA 100G	• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 76,34 Lipídios (g): 33,75 Carboidrato (g): 313,19 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 171,18 Vitamina C (mg): 80,49 Energia (Kcal): 1813,64					

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	• LEITE 190ML • MANTEIGA 8G • PÃO DE LEITE 37,5G	• PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G • SUCO DE LARANJA 200ML	• LEITE 190ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G	• LEITE 190ML • PÃO FRANCÊS 37,5G • QUEIJO 20G	• PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 8G • SUCO DE UVA 200ML	
ALMOÇO	• ARROZ 95G • SALADA DE ACELGA 20G • FEIJÃO PRETO 100G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• ARROZ 95G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • FEIJÃO CARIOCA 100G • MAÇÃ (1 un / 137G) • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G	• ARROZ 95G • SALADA DE BETERRABA 35G • FEIJÃO PRETO 100G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE REPOLHO 23G • MAÇÃ (1 un / 137G) • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G	• SALADA DE PEPINO 35G • MAÇÃ (1 un / 137G) • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G	
LANCHE	• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • SUCO DE MAÇÃ 200ML • MAÇÃ (1 un / 137G)	• LEITE 190ML • MAÇÃ (1 un / 137G)	• MAÇÃ (1 un / 137G) • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• MAÇÃ (1 un / 137G) • SUCO DE UVA 200ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G	• LEITE 190ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • MAÇÃ (1 un / 137G)	
JANTAR	• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G	• SUCO DE LARANJA 200ML • PÃO DE LEITE 37,5G • RECHEIO DE CARNE MOÍDA 35,5G	• ARROZ 95G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • FEIJÃO PRETO 100G	• ARROZ 95G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • FEIJÃO CARIOCA 100G	• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 74,91 Lipídios (g): 33,62 Carboidrato (g): 291,28 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 192,53 Vitamina C (mg): 92,63 Energia (Kcal): 1722,51					

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	• LEITE 190ML • MANTEIGA 8G • PÃO DE LEITE 37,5G	• PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G • SUCO DE LARANJA 200ML	• LEITE 190ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G	• MANTEIGA 8G • SUCO DE UVA 200ML • PÃO FRANCÊS 37,5G	• LEITE 190ML • MANTEIGA 8G • PÃO DE LEITE 37,5G	
ALMOÇO	• ARROZ 95G • SALADA DE TOMATE 40G • FEIJÃO PRETO 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• ARROZ 95G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 30G • FEIJÃO CARIOCA 100G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• ARROZ 95G • SALADA DE CENOURA 25G • FEIJÃO PRETO 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• ARROZ 95G • SALADA DE BETERRABA 35G • FEIJÃO CARIOCA 100G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • MAÇÃ (1 un / 137G) • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • MAÇÃ (1 un / 137G) • SALADA DE ALFACE 15G	
LANCHE	• MAÇÃ (1 un / 137G) • LEITE 190ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• MAÇÃ (1 un / 137G) • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• SUCO DE LARANJA 200ML • MAÇÃ (1 un / 137G) • BISCOITO CREAM CRAKER 30G	• MAÇÃ (1 un / 137G) • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• MAÇÃ (1 un / 137G) • SUCO DE MAÇÃ 200ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G	
JANTAR	• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G	• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G	• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G	• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G	• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 73,92 Lipídios (g): 34,64 Carboidrato (g): 310,34 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 182,56 Vitamina C (mg): 78,56 Energia (Kcal): 1799,77					

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	• LEITE 190ML • PÃO FRANCÊS 37,5G • MANTEIGA 8G	• LEITE 190ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G	• PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 8G • SUCO DE UVA 200ML	• LEITE 190ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G	• SUCO DE LARANJA 200ML • PÃO FRANCÊS 37,5G • QUEIJO 20G	
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • MAÇÃ (1 un / 137G) • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G	• ARROZ 95G • SALADA DE ALFACE 15G • FEIJÃO PRETO 100G • MAÇÃ (1 un / 137G) • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G	• ARROZ 95G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • FEIJÃO CARIOCA 100G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • MAÇÃ (1 un / 137G) • SALADA DE ACELGA 20G	• ARROZ 95G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • FEIJÃO PRETO 100G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• 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	• BISCOITO CREAM CRAKER 30G • MAÇÃ (1 un / 137G) • SUCO DE MAÇÃ 200ML	• MAÇÃ (1 un / 137G) • IOGURTE DE MORANGO 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• MAÇÃ (1 un / 137G) • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• MAÇÃ (1 un / 137G) • LEITE 190ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• SUCO DE UVA 200ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G • MAÇÃ (1 un / 137G)	
JANTAR	• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G	• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G	• ARROZ 95G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • FEIJÃO CARIOCA 100G	• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G	• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 81,69 Lipídios (g): 35,50 Carboidrato (g): 315,54 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 189,06 Vitamina C (mg): 64,90 Energia (Kcal): 1860,14					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 76,57 Lipídios (g): 34,48 Carboidrato (g): 308,10 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 182,65 Vitamina C (mg): 82,43 Energia (Kcal): 1801,30					