

Observações						
OBSERVAÇÃO: ENVIAR TODOS OS ALIMENTOS SEPARADOS, INCLUSIVE OS RECHEIOS DOS PÃES. FRUTAS 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					• SUCO DE LARANJA 200ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA SEM LACTOSE 8G	
ALMOÇO					• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • SALADA DE BETERRABA 35G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	
LANCHE					• MAÇÃ (1 un / 137G) • LEITE SEM LACTOSE 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): 76,63 Lipídios (g): 36,79 Carboidrato (g): 341,22 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 194,59 Vitamina C (mg): 167,03 Energia (Kcal): 1945,20					

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 SEM LACTOSE 190ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA SEM LACTOSE 8G	• SUCO DE LARANJA 200ML • PÃO FRANCÊS 37,5G • PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5G	• LEITE SEM LACTOSE 190ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G	• SUCO DE UVA 200ML • PÃO FRANCÊS 37,5G • PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5G	• PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA SEM LACTOSE 8G • LEITE SEM LACTOSE 190ML	
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • SALADA DE TOMATE 40G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• 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)	• 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)	• 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)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	
LANCHE	• MAÇÃ (1 un / 137G) • LEITE SEM LACTOSE 190ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• SUCO DE MAÇÃ 200ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• SUCO DE LARANJA 200ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• MAÇÃ (1 un / 137G) • IOGURTE SEM LACTOSE 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): 79,80 Lipídios (g): 30,85 Carboidrato (g): 339,00 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 189,27 Vitamina C (mg): 97,71 Energia (Kcal): 1891,46					

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 SEM LACTOSE 190ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA SEM LACTOSE 8G	• SUCO DE LARANJA 200ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5G	• LEITE SEM LACTOSE 190ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G	• LEITE SEM LACTOSE 190ML • PÃO FRANCÊS 37,5G • PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5G	• SUCO DE UVA 200ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA SEM LACTOSE 8G	
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • SALADA DE ACELGA 20G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • SALADA DE BETERRABA 35G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE REPOLHO 23G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • SALADA DE PEPINO 35G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	
LANCHE	• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • SUCO DE MAÇÃ 200ML • MAÇÃ (1 un / 137G)	• LEITE SEM LACTOSE 190ML • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• MAÇÃ (1 un / 137G) • SUCO DE UVA 200ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G	• LEITE SEM LACTOSE 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 SEM 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): 78,77 Lipídios (g): 31,52 Carboidrato (g): 325,31 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 218,43 Vitamina C (mg): 114,41 Energia (Kcal): 1840,55					

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 SEM LACTOSE 190ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA SEM LACTOSE 8G	• SUCO DE LARANJA 200ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5G	• LEITE SEM LACTOSE 190ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G	• SUCO DE UVA 200ML • PÃO FRANCÊS 37,5G • MANTEIGA SEM LACTOSE 8G	• LEITE SEM LACTOSE 190ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA SEM LACTOSE 8G	
ALMOÇO	• ARROZ 95G • SALADA DE TOMATE 40G • FEIJÃO PRETO 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 30G • FEIJÃO CARIOCA 100G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • SALADA DE CENOURA 25G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • SALADA DE BETERRABA 35G • FEIJÃO CARIOCA 100G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • SALADA DE ALFACE 15G	
LANCHE	• MAÇÃ (1 un / 137G) • LEITE SEM LACTOSE 190ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• SUCO DE LARANJA 200ML • MAÇÃ (1 un / 137G) • BISCOITO CREAM CRAKER 30G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • 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): 77,53 Lipídios (g): 33,33 Carboidrato (g): 341,52 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 215,82 Vitamina C (mg): 98,03 Energia (Kcal): 1913,21					

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 SEM LACTOSE 190ML • PÃO FRANCÊS 37,5G • MANTEIGA SEM LACTOSE 8G	• LEITE SEM LACTOSE 190ML • PÃO DE LEITE 37,5G • PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5G	• PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA SEM LACTOSE 8G • SUCO DE UVA 200ML	• LEITE SEM LACTOSE 190ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G	• SUCO DE LARANJA 200ML • PÃO FRANCÊS 37,5G • PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5G	
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G	• ARROZ 95G • SALADA DE ALFACE 15G • FEIJÃO PRETO 100G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G	• ARROZ 95G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FEIJÃO CARIOCA 100G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • 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 • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• 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)	
LANCHE	• BISCOITO CREAM CRAKER 30G • MAÇÃ (1 un / 137G) • SUCO DE MAÇÃ 200ML	• MAÇÃ (1 un / 137G) • IOGURTE SEM LACTOSE 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• MAÇÃ (1 un / 137G) • LEITE SEM LACTOSE 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 • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 79,85 Lipídios (g): 30,88 Carboidrato (g): 341,23 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 206,67 Vitamina C (mg): 82,07 Energia (Kcal): 1900,30					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 78,88 Lipídios (g): 31,89 Carboidrato (g): 336,98 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 206,93 Vitamina C (mg): 101,34 Energia (Kcal): 1889,18					