

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					• SUCO DE LARANJA 200ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 8G	
ALMOÇO					• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CARNE MOÍDA AO SUGO 70G • SALADA DE BETERRABA 35G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • PURÊ DE BATATA 60G	
LANCHE					• LEITE 190ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • MAÇÃ (1 un / 137G)	
JANTAR					• ARROZ 95G • CARNE MOÍDA AO SUGO 70G • FEIJÃO CARIOCA 100G	

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal	Proteína (g): 69,98 Lipídios (g): 30,61 Carboidrato (g): 238,41 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 220,51 Vitamina C (mg): 182,07 Energia (Kcal): 1475,55
-----------------	---

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	• SUCO DE UVA 200ML • PÃO FRANCÊS 37,5G • QUEIJO 20G	• PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 8G • LEITE 190ML	
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • CARNE MOÍDA AO SUGO 70G • POLENTA 100G • SALADA DE TOMATE 40G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CARNE MOÍDA AO SUGO 70G • PURÊ DE BATATA 60G • SALADA DE REPOLHO 23G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • CARNE MOÍDA AO SUGO 70G • POLENTA 100G • SALADA DE VAGEM COM CENOURA 30G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CARNE MOÍDA AO SUGO 70G • POLENTA 100G • SALADA DE ALFACE 15G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • CARNE MOÍDA AO SUGO 70G • POLENTA 100G • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	
LANCHE	• LEITE 190ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• 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)	• IOGURTE DE MORANGO 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • MAÇÃ (1 un / 137G)	
JANTAR	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • CARNE MOÍDA AO SUGO 70G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CARNE MOÍDA AO SUGO 70G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • CARNE MOÍDA AO SUGO 70G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CARNE MOÍDA AO SUGO 70G	• ARROZ 95G • CARNE MOÍDA AO SUGO 70G • FEIJÃO PRETO 100G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 70,83 Lipídios (g): 28,60 Carboidrato (g): 245,75 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 213,52 Vitamina C (mg): 98,44 Energia (Kcal): 1488,68					

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 • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 8G	• SUCO DE LARANJA 200ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G	• LEITE 190ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G	• LEITE 190ML • PÃO FRANCÊS 37,5G • QUEIJO 20G	• SUCO DE UVA 200ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 8G	
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • CARNE MOÍDA AO SUGO 70G • POLENTA 100G • SALADA DE ACELGA 20G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CARNE MOÍDA AO SUGO 70G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • POLENTA 100G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • CARNE MOÍDA AO SUGO 70G • POLENTA 100G • SALADA DE BETERRABA 35G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CARNE MOÍDA AO SUGO 70G • POLENTA 100G • SALADA DE REPOLHO 23G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • CARNE MOÍDA AO SUGO 70G • POLENTA 100G • SALADA DE PEPINO 35G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	
LANCHE	• SUCO DE MAÇÃ 200ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• LEITE 190ML • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• BISCOITO CREAM CRAKER 30G • SUCO DE UVA 200ML • MAÇÃ (1 un / 137G)	• LEITE 190ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • MAÇÃ (1 un / 137G)	
JANTAR	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • CARNE MOÍDA AO SUGO 70G	• SUCO DE LARANJA 200ML • PÃO DE LEITE 37,5G • RECHEIO DE CARNE MOÍDA 35,5G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • CARNE MOÍDA AO SUGO 70G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CARNE MOÍDA AO SUGO 70G	• CARNE MOÍDA AO SUGO 70G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 68,69 Lipídios (g): 27,82 Carboidrato (g): 242,84 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 231,62 Vitamina C (mg): 107,21 Energia (Kcal): 1458,39					

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	• SUCO DE LARANJA 200ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G	• LEITE 190ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G	• SUCO DE UVA 200ML • PÃO FRANCÊS 37,5G • MANTEIGA 8G	• LEITE 190ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 8G	
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • CARNE MOÍDA AO SUGO 70G • PURÊ DE BATATA 60G • SALADA DE TOMATE 40G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CARNE MOÍDA AO SUGO 70G • POLENTA 100G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 30G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • CARNE MOÍDA AO SUGO 70G • POLENTA 100G • SALADA DE CENOURA 25G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CARNE MOÍDA AO SUGO 70G • POLENTA 100G • SALADA DE BETERRABA 35G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • CARNE MOÍDA AO SUGO 70G • POLENTA 100G • SALADA DE ALFACE 15G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	
LANCHE	• MAÇÃ (1 un / 137G) • LEITE 190ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• SUCO DE LARANJA 200ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• SUCO DE MAÇÃ 200ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G • MAÇÃ (1 un / 137G)	
JANTAR	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • CARNE MOÍDA AO SUGO 70G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CARNE MOÍDA AO SUGO 70G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • CARNE MOÍDA AO SUGO 70G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CARNE MOÍDA AO SUGO 70G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • CARNE MOÍDA AO SUGO 70G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 69,22 Lipídios (g): 28,52 Carboidrato (g): 244,47 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 228,98 Vitamina C (mg): 97,98 Energia (Kcal): 1473,32					

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	• SUCO DE UVA 200ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 8G	• LEITE 190ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G	• SUCO DE LARANJA 200ML • PÃO FRANCÊS 37,5G • QUEIJO 20G	
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CARNE MOÍDA AO SUGO 70G • PURÊ DE BATATA 60G • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • CARNE MOÍDA AO SUGO 70G • POLENTA 100G • SALADA DE ALFACE 15G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CARNE MOÍDA AO SUGO 70G • POLENTA 100G • SALADA DE ACELGA 20G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • CARNE MOÍDA AO SUGO 70G • POLENTA 100G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CARNE MOÍDA AO SUGO 70G • POLENTA 100G • SALADA DE PEPINO 35G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	
LANCHE	• SUCO DE MAÇÃ 200ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• IOGURTE DE MORANGO 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• LEITE 190ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• SUCO DE UVA 200ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G • MAÇÃ (1 un / 137G)	
JANTAR	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CARNE MOÍDA AO SUGO 70G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • CARNE MOÍDA AO SUGO 70G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CARNE MOÍDA AO SUGO 70G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • CARNE MOÍDA AO SUGO 70G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CARNE MOÍDA AO SUGO 70G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 70,88 Lipídios (g): 28,63 Carboidrato (g): 247,98 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 230,92 Vitamina C (mg): 82,80 Energia (Kcal): 1497,51					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 69,91 Lipídios (g): 28,50 Carboidrato (g): 244,94 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 225,99 Vitamina C (mg): 100,68 Energia (Kcal): 1479,29					