

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 • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE BETERRABA 35G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	
LANCHE					• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • LEITE 190ML • MAÇÃ (1 un / 137G)	
JANTAR					• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G	

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal	Proteína (g): 80,44 Lipídios (g): 42,03 Carboidrato (g): 358,92 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 241,91 Vitamina C (mg): 166,69 Energia (Kcal): 2075,95
-----------------	---

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 • FEIJÃO PRETO 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE TOMATE 40G • 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 • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G	
LANCHE	• LEITE 190ML • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• LEITE 190ML • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • BISCOITO CREAM CRAKER 30G	• LEITE 190ML • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• LEITE 190ML • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • MAÇÃ (1 un / 137G) • BISCOITO CREAM CRAKER 30G	• IOGURTE DE MORANGO 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • MAÇÃ (1 un / 137G) • LEITE 190ML	
JANTAR	• ARROZ 95G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • FEIJÃO PRETO 100G	• ARROZ 95G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • FEIJÃO CARIOCA 100G	• ARROZ 95G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • FEIJÃO PRETO 100G	• ARROZ 95G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • FEIJÃO CARIOCA 100G	• ARROZ 95G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • FEIJÃO PRETO 100G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 87,19 Lipídios (g): 44,03 Carboidrato (g): 355,83 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 318,82 Vitamina C (mg): 71,57 Energia (Kcal): 2109,06					

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	• SUCO DE LARANJA 200ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G	• LEITE 190ML • PÃO FRANCÊS 37,5G	• 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 • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE ACELGA 20G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• 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)	• 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)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE REPOLHO 23G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G	• 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)	
LANCHE	• LEITE 190ML • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• LEITE 190ML • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• LEITE 190ML • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • BISCOITO CREAM CRAKER 30G • MAÇÃ (1 un / 137G) • LEITE 190ML	• LEITE 190ML • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • MAÇÃ (1 un / 137G)	
JANTAR	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G	• 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	• FEIJÃO PRETO 100G • ARROZ 95G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 85,27 Lipídios (g): 42,11 Carboidrato (g): 338,69 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 330,30 Vitamina C (mg): 103,73 Energia (Kcal): 2016,38					

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 • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE TOMATE 40G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• 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)	• 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)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE BETERRABA 35G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• 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)	
LANCHE	• LEITE 190ML • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• LEITE 190ML • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• LEITE 190ML • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • BISCOITO CREAM CRAKER 30G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• LEITE 190ML • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • BISCOITO CREAM CRAKER 30G • MAÇÃ (1 un / 137G) • LEITE 190ML	
JANTAR	• ARROZ 95G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • FEIJÃO PRETO 100G	• ARROZ 95G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • FEIJÃO CARIOCA 100G	• ARROZ 95G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • FEIJÃO PRETO 100G	• ARROZ 95G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • FEIJÃO CARIOCA 100G	• ARROZ 95G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • FEIJÃO PRETO 100G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 85,28 Lipídios (g): 44,96 Carboidrato (g): 361,66 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 335,30 Vitamina C (mg): 71,78 Energia (Kcal): 2128,51					

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 • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE ALFACE 15G • 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 • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • SALADA DE ACELGA 20G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • 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	• LEITE 190ML • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • BISCOITO CREAM CRAKER 30G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• IOGURTE DE MORANGO 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • MAÇÃ (1 un / 137G) • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • LEITE 190ML	• LEITE 190ML • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• LEITE 190ML • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• BISCOITO CREAM CRAKER 30G • LEITE 190ML • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • MAÇÃ (1 un / 137G)	
JANTAR	• ARROZ 95G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • FEIJÃO CARIOCA 100G	• ARROZ 95G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • FEIJÃO PRETO 100G	• ARROZ 95G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • FEIJÃO CARIOCA 100G	• ARROZ 95G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • FEIJÃO PRETO 100G	• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ARROZ 95G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 87,81 Lipídios (g): 43,03 Carboidrato (g): 356,80 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 338,09 Vitamina C (mg): 74,47 Energia (Kcal): 2103,92					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 86,11 Lipídios (g): 43,46 Carboidrato (g): 353,51 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 326,40 Vitamina C (mg): 84,50 Energia (Kcal): 2088,82					