

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 • OVOS MEXIDOS 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE BETERRABA 35G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	
LANCHE					• LEITE 190ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • MAÇÃ (1 un / 137G)	
JANTAR					• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 60,71 Lipídios (g): 30,48 Carboidrato (g): 328,13 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 237,11 Vitamina C (mg): 156,09 Energia (Kcal): 1766,37					

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 • QUEIJO 20G • PÃO FRANCÊS 37,5G	• LEITE 190ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 8G	
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • OVOS MEXIDOS 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE TOMATE 40G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • OVOS MEXIDOS 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE REPOLHO 23G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • OVOS MEXIDOS 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE VAGEM COM CENOURA 30G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • OVOS MEXIDOS 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE ALFACE 15G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • OVOS MEXIDOS 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • 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 • 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 • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • FEIJÃO PRETO 100G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 63,00 Lipídios (g): 29,88 Carboidrato (g): 333,48 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 253,23 Vitamina C (mg): 89,83 Energia (Kcal): 1790,27					

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 • 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 • OVOS MEXIDOS 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE ACELGA 20G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • OVOS MEXIDOS 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • OVOS MEXIDOS 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE BETERRABA 35G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • OVOS MEXIDOS 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE REPOLHO 23G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • OVOS MEXIDOS 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • 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	• SUCO DE UVA 200ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• LEITE 190ML • 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	• 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	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 59,61 Lipídios (g): 29,24 Carboidrato (g): 316,07 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 278,36 Vitamina C (mg): 103,39 Energia (Kcal): 1701,92					

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 • BOLO DE FUBÁ SEM AÇÚCAR 50G	• MANTEIGA 8G • SUCO DE UVA 200ML • PÃO FRANCÊS 37,5G	• LEITE 190ML • MANTEIGA 8G • PÃO DE LEITE 37,5G	
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • OVOS MEXIDOS 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE TOMATE 40G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • OVOS MEXIDOS 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 • OVOS MEXIDOS 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE CENOURA 25G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • OVOS MEXIDOS 60G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • SALADA DE BETERRABA 35G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • OVOS MEXIDOS 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE ALFACE 15G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	
LANCHE	• LEITE 190ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • 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)	• 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 • 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 • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 61,86 Lipídios (g): 30,31 Carboidrato (g): 334,38 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 279,56 Vitamina C (mg): 92,58 Energia (Kcal): 1790,70					

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 • OVOS MEXIDOS 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • OVOS MEXIDOS 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE ALFACE 15G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • OVOS MEXIDOS 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE ACELGA 20G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • OVOS MEXIDOS 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • OVOS MEXIDOS 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • 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 • 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 • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • FEIJÃO CARIOCA 100G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 63,05 Lipídios (g): 29,91 Carboidrato (g): 335,71 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 270,63 Vitamina C (mg): 74,19 Energia (Kcal): 1799,10					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 61,82 Lipídios (g): 29,87 Carboidrato (g): 329,83 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 268,86 Vitamina C (mg): 93,15 Energia (Kcal): 1770,30					