

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					• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190ML • PÃO DE FORMA 37,5G • MANTEIGA 8G	
ALMOÇO					• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • OVOS MEXIDOS 60G • SALADA DE BETERRABA 35G • CREME DE MILHO 60G • MAÇÃ (1 un / 137G)	
LANCHE					• VITAMINA DE BANANA 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	
JANTAR					• SOPA DE AIPIM COM CARNE 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 42,19 Lipídios (g): 30,35 Carboidrato (g): 205,11 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 283,18 Vitamina C (mg): 35,60 Energia (Kcal): 1236,82					

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 FORMA 37,5G • QUEIJO 20G	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190ML • PÃO DE FORMA 37,5G • MANTEIGA 8G	• LEITE 190ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190ML • QUEIJO 20G • PÃO DE FORMA 37,5G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190ML • MANTEIGA 8G • PÃO DE FORMA 37,5G	
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • OVOS MEXIDOS 60G • CHUCHU REFOGADO 50G • SALADA DE TOMATE 40G • MELÃO 170G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • OVOS MEXIDOS 60G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE FRUTA 70G • SALADA DE VAGEM 30G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • OVOS MEXIDOS 60G • SALADA DE REPOLHO 23G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • PERA (1 un / 120G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • OVOS MEXIDOS 60G • POLENTA 100G • MAÇÃ (1 un / 137G) • SALADA DE ALFACE 15G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • OVOS MEXIDOS 60G • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G • LARANJA (1 un / 150G) • COUVE REFOGADA 40G	
LANCHE	• VITAMINA DE MANGA 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• BISCOITO CREAM CRAKER 30G • SUCO DE MAÇÃ 200ML	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FLOCOS DE ARROZ 15G	• SUCO DE LARANJA 200ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G	• IOGURTE DE MORANGO 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	
JANTAR	• CANJA 200G	• ESCONDIDINHO DE CARNE 170G	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G	• SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO 180G	• QUIRERA - JANTAR 120G • OVOS MEXIDOS 60G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 48,58 Lipídios (g): 30,59 Carboidrato (g): 178,43 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 366,96 Vitamina C (mg): 113,17 Energia (Kcal): 1151,47					

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 FORMA 37,5G • MANTEIGA 8G	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190ML • QUEIJO 20G • PÃO DE FORMA 37,5G	• LEITE 190ML • MANTEIGA 8G • PÃO DE FORMA 37,5G	• LEITE 190ML • PÃO DE FORMA 37,5G • BISCOITO CREAM CRAKER 30G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190ML • PÃO DE FORMA 37,5G • MANTEIGA 8G	
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • QUIRERA 60G • OVOS MEXIDOS 60G • SALADA DE ACELGA 20G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • QUIBEBE 50G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • LARANJA (1 un / 150G) • OVOS MEXIDOS 60G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CREME DE AIPIM 70G • SALADA DE BETERRABA 35G • OVOS MEXIDOS 60G • PERA (1 un / 120G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • OVOS MEXIDOS 60G • CENOURA REFOGADA 50G • SALADA DE REPOLHO 23G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • OVOS MEXIDOS 60G • FAROFA DE BANANA 30G • SALADA DE PEPINO 35G • LARANJA (1 un / 150G)	
LANCHE	• BATIDA DE MAÇÃ 190ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• MAMÃO 122G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 20G	• SUCO DE UVA 200ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G	• CREME DE MORANGO 100G • FLOCOS DE ARROZ 15G	• MINGAU DE AVEIA 200G • MAÇÃ (1 un / 137G)	
JANTAR	• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G	• SUCO DE LARANJA 200ML • PÃO DE FORMA 37,5G • RECHEIO DE CARNE MOÍDA 35,5G	• POLENTA - JANTAR 120G • OVOS MEXIDOS 60G	• ARROZ CARRETEIRO 180G	• SOPA DE BATATA DOCE, FRANGO E MACARRÃO 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 49,25 Lipídios (g): 31,05 Carboidrato (g): 195,09 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 780,09 Vitamina C (mg): 117,30 Energia (Kcal): 1236,94					

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 • PÃO DE FORMA 37,5G • MANTEIGA 8G	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190ML • QUEIJO 20G • PÃO DE FORMA 37,5G	• LEITE 190ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190ML • MANTEIGA 8G • PÃO DE FORMA 37,5G	• LEITE 190ML • PÃO DE FORMA 37,5G • MANTEIGA 8G	
ALMOÇO	• ARROZ 95G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE TOMATE 40G • OVOS MEXIDOS 60G • FEIJÃO CARIOCA 100G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • POLENTA 100G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 30G • OVOS MEXIDOS 60G • FEIJÃO PRETO 100G • SALADA DE FRUTA 70G	• ARROZ 95G • CREME DE MILHO 60G • SALADA DE CENOURA 25G • OVOS MEXIDOS 60G • FEIJÃO CARIOCA 100G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • CHUCHU REFOGADO 50G • SALADA DE BETERRABA 35G • OVOS MEXIDOS 60G • FEIJÃO PRETO 100G • MAMÃO 122G	• ARROZ 95G • BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 50G • MAÇÃ (1 un / 137G) • OVOS MEXIDOS 60G • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE ALFACE 15G	
LANCHE	• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • VITAMINA DE MORANGO 180ML	• MAMÃO 122G • FLOCOS DE ARROZ 15G	• SUCO DE LARANJA 200ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • AVEIA EM FLOCOS FINOS 20G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G	
JANTAR	• ESCONDIDINHO DE FRANGO 170G	• SOPA DE FEIJÃO, LEGUMES E MACARRÃO 180G	• RISOTO DE FRANGO 200G	• SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO 180G	• POLENTA - JANTAR 120G • OVOS MEXIDOS 60G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 46,91 Lipídios (g): 32,72 Carboidrato (g): 172,77 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 631,43 Vitamina C (mg): 129,57 Energia (Kcal): 1152,28					

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	• PÃO DE FORMA 37,5G • LEITE 190ML • QUEIJO 20G	• LEITE 190ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G	• CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML • PÃO DE FORMA 37,5G • MANTEIGA 8G	• LEITE 190ML • PÃO DE FORMA 37,5G • QUEIJO 20G	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190ML • PÃO DE FORMA 37,5G • MANTEIGA 8G	
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • OVOS MEXIDOS 60G • PURÊ DE BATATA 60G • SALADA DE ACELGA 20G • MELÃO 170G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • OVOS MEXIDOS 60G • BRÓCOLIS, CENOURA E COUVE-FLOR REFOGADOS 50G • SALADA DE ALFACE 15G • PONKAN (1 un / 230G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • QUIRERA 60G • OVOS MEXIDOS 60G • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • FAROFA DE CENOURA 20G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • OVOS MEXIDOS 60G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • OVOS MEXIDOS 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE PEPINO 35G • LARANJA (1 un / 150G)	
LANCHE	• CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G	• IOGURTE DE MORANGO 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• MAMÃO 122G • FLOCOS DE ARROZ 15G	• VITAMINA DE BANANA 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• BISCOITO CREAM CRAKER 30G • SUCO DE UVA 200ML	
JANTAR	• ARROZ CARRETEIRO 180G	• CANJA 200G	• MACARRÃO - JANTAR 150G • OVOS MEXIDOS 60G	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G	• POLENTA - JANTAR 120G • OVOS MEXIDOS 60G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 49,90 Lipídios (g): 29,09 Carboidrato (g): 200,73 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 454,58 Vitamina C (mg): 99,87 Energia (Kcal): 1227,77					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 48,35 Lipídios (g): 30,84 Carboidrato (g): 187,63 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 545,17 Vitamina C (mg): 111,20 Energia (Kcal): 1194,24					