

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 • SALADA DE BETERRABA 35G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MACARRÃO AO SUGO 65G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	
LANCHE					• LEITE 190ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • MAÇÃ (1 un / 137G)	
JANTAR					• MACARRÃO AO SUGO 65G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 66,61 Lipídios (g): 33,53 Carboidrato (g): 293,92 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 187,55 Vitamina C (mg): 161,82 Energia (Kcal): 1698,40					

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 FRANCÊS 37,5G • QUEIJO 20G	• SUCO DE LARANJA 200ML • PÃO FRANCÊS 37,5G • MANTEIGA 8G	• LEITE 190ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G	• SUCO DE UVA 200ML • 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 SUGO 65G • SALADA DE TOMATE 40G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • MACARRÃO AO SUGO 65G • SALADA DE FRUTA 70G • SALADA DE VAGEM 30G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MACARRÃO AO SUGO 65G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • SALADA DE REPOLHO 23G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • MACARRÃO AO SUGO 65G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • SALADA DE ALFACE 15G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MACARRÃO AO SUGO 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)	• BISCOITO CREAM CRAKER 30G • SUCO DE MAÇÃ 200ML • 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	• MACARRÃO AO SUGO 65G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G	• MACARRÃO AO SUGO 65G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G	• MACARRÃO AO SUGO 65G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G	• MACARRÃO AO SUGO 65G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G	• MACARRÃO AO SUGO 65G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 68,44 Lipídios (g): 29,67 Carboidrato (g): 294,04 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 153,41 Vitamina C (mg): 114,07 Energia (Kcal): 1671,81					

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 FRANCÊS 37,5G • MANTEIGA 8G	• SUCO DE LARANJA 200ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G	• LEITE 190ML • PÃO FRANCÊS 37,5G • MANTEIGA 8G	• LEITE 190ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G	• SUCO DE UVA 200ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 8G	
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • MACARRÃO AO SUGO 65G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • SALADA DE ACELGA 20G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • MACARRÃO AO SUGO 65G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MACARRÃO AO SUGO 65G • SALADA DE BETERRABA 35G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • MACARRÃO AO SUGO 65G • SALADA DE REPOLHO 23G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • MACARRÃO AO SUGO 65G • SALADA DE PEPINO 35G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G	
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 UVA 200ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• LEITE 190ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• LEITE 190ML • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	
JANTAR	• MACARRÃO AO SUGO 65G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G	• SUCO DE LARANJA 200ML • PÃO DE LEITE 37,5G • RECHEIO DE CARNE MOÍDA 35,5G	• MACARRÃO AO SUGO 65G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G	• MACARRÃO AO SUGO 65G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G	• MACARRÃO AO SUGO 65G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 70,51 Lipídios (g): 32,63 Carboidrato (g): 284,47 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 251,00 Vitamina C (mg): 108,23 Energia (Kcal): 1665,76					

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 FRANCÊS 37,5G • MANTEIGA 8G	• SUCO DE LARANJA 200ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G	• LEITE 190ML • PÃO DE LEITE 37,5G	• SUCO DE UVA 200ML • PÃO FRANCÊS 37,5G • MANTEIGA 8G	• LEITE 190ML • PÃO FRANCÊS 37,5G • MANTEIGA 8G	
ALMOÇO	• ARROZ 95G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MACARRÃO AO SUGO 65G • SALADA DE TOMATE 40G • FEIJÃO PRETO 100G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • MACARRÃO AO SUGO 65G • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 30G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • SALADA DE FRUTA 70G	• ARROZ 95G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MACARRÃO AO SUGO 65G • SALADA DE CENOURA 25G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FEIJÃO PRETO 100G	• ARROZ 95G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • MACARRÃO AO SUGO 65G • SALADA DE BETERRABA 35G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FEIJÃO CARIOCA 100G	• ARROZ 95G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MACARRÃO AO SUGO 65G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • SALADA DE ALFACE 15G • FEIJÃO PRETO 100G	
LANCHE	• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • LEITE 190ML • 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 UVA 200ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G • MAÇÃ (1 un / 137G)	
JANTAR	• MACARRÃO AO SUGO 65G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G	• MACARRÃO AO SUGO 65G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G	• MACARRÃO AO SUGO 65G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G	• MACARRÃO AO SUGO 65G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G	• MACARRÃO AO SUGO 65G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 67,86 Lipídios (g): 30,06 Carboidrato (g): 292,24 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 225,12 Vitamina C (mg): 113,54 Energia (Kcal): 1664,94					

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 • QUEIJO 20G	• LEITE 190ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G	• SUCO DE MAÇÃ 200ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 8G	• LEITE 190ML • PÃO FRANCÊS 37,5G • QUEIJO 20G	• SUCO DE LARANJA 200ML • PÃO FRANCÊS 37,5G • MANTEIGA 8G	
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • MACARRÃO AO SUGO 65G • SALADA DE ACELGA 20G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • MACARRÃO AO SUGO 65G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • SALADA DE ALFACE 15G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • MACARRÃO AO SUGO 65G • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • MACARRÃO AO SUGO 65G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • MACARRÃO AO SUGO 65G • SALADA DE PEPINO 35G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G	
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)	• BISCOITO CREAM CRAKER 30G • SUCO DE UVA 200ML • MAÇÃ (1 un / 137G)	
JANTAR	• MACARRÃO AO SUGO 65G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G	• MACARRÃO AO SUGO 65G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G	• MACARRÃO AO SUGO 65G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G	• MACARRÃO AO SUGO 65G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G	• MACARRÃO AO SUGO 65G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 69,97 Lipídios (g): 29,87 Carboidrato (g): 290,08 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 222,65 Vitamina C (mg): 70,22 Energia (Kcal): 1661,20					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 69,07 Lipídios (g): 30,70 Carboidrato (g): 290,38 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 211,83 Vitamina C (mg): 104,39 Energia (Kcal): 1667,47					