

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 • POLENTA 100G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	
LANCHE					• LEITE 190ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • MAÇÃ (1 un / 137G)	
JANTAR					• CARNE MOÍDA AO SUGO 70G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G	

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal	Proteína (g): 68,18 Lipídios (g): 28,84 Carboidrato (g): 240,91 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 191,63 Vitamina C (mg): 160,36 Energia (Kcal): 1462,08
-----------------	---

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 • 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 • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • SALADA DE VAGEM 30G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • CARNE MOÍDA AO SUGO 70G • POLENTA 100G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • SALADA DE REPOLHO 23G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CARNE MOÍDA AO SUGO 70G • POLENTA 100G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • SALADA DE ALFACE 15G	• 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)	• 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	• 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 • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 69,90 Lipídios (g): 27,38 Carboidrato (g): 250,68 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 156,60 Vitamina C (mg): 108,20 Energia (Kcal): 1493,61					

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 • POLENTA 100G • CARNE MOÍDA AO SUGO 70G • SALADA DE ACELGA 20G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • POLENTA 100G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • CARNE MOÍDA AO SUGO 70G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • POLENTA 100G • SALADA DE BETERRABA 35G • CARNE MOÍDA AO SUGO 70G • 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)	• 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	• CARNE MOÍDA AO SUGO 70G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G	• SUCO DE LARANJA 200ML • PÃO DE LEITE 37,5G • RECHEIO DE CARNE MOÍDA 35,5G	• 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	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 67,80 Lipídios (g): 28,05 Carboidrato (g): 243,51 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 239,55 Vitamina C (mg): 107,21 Energia (Kcal): 1459,65					

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 • BISCOITO CREAM CRAKER 30G	• SUCO DE UVA 200ML • PÃO FRANCÊS 37,5G • MANTEIGA 8G	• LEITE 190ML • PÃO FRANCÊS 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 • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • SALADA DE ALFACE 15G	
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	• 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 • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 69,34 Lipídios (g): 28,33 Carboidrato (g): 249,41 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 228,31 Vitamina C (mg): 107,67 Energia (Kcal): 1492,99					

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 • CARNE MOÍDA AO SUGO 70G • PURÊ DE BATATA 60G • SALADA DE ACELGA 20G • 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 TOMATE COM PEPINO 45G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • POLENTA 100G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • CARNE MOÍDA AO SUGO 70G • 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)	• BISCOITO CREAM CRAKER 30G • SUCO DE UVA 200ML • 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): 70,80 Lipídios (g): 28,57 Carboidrato (g): 245,45 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 232,27 Vitamina C (mg): 73,11 Energia (Kcal): 1486,34					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 69,40 Lipídios (g): 28,12 Carboidrato (g): 246,96 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 213,11 Vitamina C (mg): 101,97 Energia (Kcal): 1482,15					