

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 • SALADA DE BETERRABA 35G • PURÊ DE BATATA 60G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	
LANCHE					• LEITE 190ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • MAÇÃ (1 un / 137G)	
JANTAR					• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 72,80 Lipídios (g): 37,58 Carboidrato (g): 321,87 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 207,79 Vitamina C (mg): 177,35 Energia (Kcal): 1866,26					

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	• PÃO DE LEITE 37,5G • SUCO DE LARANJA 200ML • MANTEIGA 8G	• LEITE 190ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G	• SUCO DE UVA 200ML • PÃO FRANCÊS 37,5G • QUEIJO 20G	• SUCO DE UVA 200ML • MANTEIGA 8G • PÃO DE LEITE 37,5G	
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • PURÊ DE BATATA 60G • SALADA DE TOMATE 40G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • PURÊ DE BATATA 60G • SALADA DE VAGEM 30G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • PURÊ DE BATATA 60G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • SALADA DE REPOLHO 23G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • PURÊ DE BATATA 60G • SALADA DE ALFACE 15G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • PURÊ DE BATATA 60G	
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	• MAÇÃ (1 un / 137G) • SUCO DE LARANJA 200ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G	• IOGURTE DE MORANGO 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • MAÇÃ (1 un / 137G)	
JANTAR	• 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	• ARROZ 95G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • FEIJÃO CARIOCA 100G	• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 74,89 Lipídios (g): 33,83 Carboidrato (g): 325,42 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 166,92 Vitamina C (mg): 120,84 Energia (Kcal): 1853,08					

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 LEITE 37,5G • MANTEIGA 8G	• SUCO DE LARANJA 200ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G	• LEITE 190ML • PÃO FRANCÊS 37,5G • MANTEIGA 8G	• PÃO FRANCÊS 37,5G • LEITE 190ML	• SUCO DE UVA 200ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 8G	
ALMOÇO	• ARROZ 95G • PURÊ DE BATATA 60G • FEIJÃO PRETO 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • SALADA DE ACELGA 20G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • PURÊ DE BATATA 60G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PURÊ DE BATATA 60G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • SALADA DE BETERRABA 35G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE REPOLHO 23G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • PURÊ DE BATATA 60G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • PURÊ DE BATATA 60G • SALADA DE PEPINO 35G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	
LANCHE	• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • SUCO DE MAÇÃ 200ML • MAÇÃ (1 un / 137G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• MAÇÃ (1 un / 137G) • SUCO DE UVA 200ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G	• LEITE 190ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• LEITE 190ML • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	
JANTAR	• ARROZ 95G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • FEIJÃO PRETO 100G	• SUCO DE LARANJA 200ML • PÃO DE LEITE 37,5G • RECHEIO DE CARNE MOÍDA 35,5G	• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G	• ARROZ 95G • PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G • FEIJÃO CARIOCA 100G	• FEIJÃO PRETO 100G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • ARROZ 95G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 72,23 Lipídios (g): 33,15 Carboidrato (g): 290,99 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 264,62 Vitamina C (mg): 133,33 Energia (Kcal): 1705,35					

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 LEITE 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 DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 8G	
ALMOÇO	• ARROZ 95G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • PURÊ DE BATATA 60G • SALADA DE TOMATE 40G • FEIJÃO PRETO 100G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • PURÊ DE BATATA 60G • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 30G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • PURÊ DE BATATA 60G • SALADA DE CENOURA 25G • FEIJÃO PRETO 100G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • PURÊ DE BATATA 60G • SALADA DE BETERRABA 35G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FEIJÃO CARIOCA 100G	• ARROZ 95G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • PURÊ DE BATATA 60G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FEIJÃO PRETO 100G • 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	• 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 • FEIJÃO CARIOCA 100G	• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 74,31 Lipídios (g): 34,85 Carboidrato (g): 323,35 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 238,41 Vitamina C (mg): 120,31 Energia (Kcal): 1849,62					

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 DE LEITE 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 • PURÊ DE BATATA 60G • SALADA DE ACELGA 20G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PURÊ DE BATATA 60G • 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 • PURÊ DE BATATA 60G • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PURÊ DE BATATA 60G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • PURÊ DE BATATA 60G • SALADA DE PEPINO 35G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • 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 ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ARROZ 95G	• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G	• MACARRÃO - JANTAR 150G • 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	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 76,18 Lipídios (g): 33,67 Carboidrato (g): 317,45 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 242,67 Vitamina C (mg): 85,75 Energia (Kcal): 1824,27					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 74,33 Lipídios (g): 34,05 Carboidrato (g): 314,66 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 227,19 Vitamina C (mg): 118,03 Energia (Kcal): 1810,85					