

Observações						
OBSERVAÇÃO: ENVIAR TODOS OS ALIMENTOS SEPARADOS, INCLUSIVE OS RECHEIOS DOS PÃES. FRUTAS 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 SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 8G	
ALMOÇO					• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE BETERRABA 35G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	
LANCHE					• LEITE DE SOJA 190ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • MAÇÃ (1 un / 137G)	
JANTAR					• ARROZ 95G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • FEIJÃO CARIOCA 100G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 79,93 Lipídios (g): 29,74 Carboidrato (g): 327,55 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 39,69 Vitamina C (mg): 156,16 Energia (Kcal): 1836,99					

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	• PÃO SEM LEITE 37,5G • LEITE DE SOJA 190ML • MANTEIGA DE COCO 8G	• PÃO SEM LEITE 37,5G • SUCO DE LARANJA 200ML • MANTEIGA DE COCO 8G	• LEITE DE SOJA 190ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G	• PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 8G • SUCO DE UVA 200ML	• SUCO DE UVA 200ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 8G	
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE TOMATE 40G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE VAGEM 30G	• ARROZ 95G • SALADA DE REPOLHO 23G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • FEIJÃO CARIOCA 100G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • SALADA DE ALFACE 15G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	
LANCHE	• MAÇÃ (1 un / 137G) • LEITE DE SOJA 190ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• MAÇÃ (1 un / 137G) • BISCOITO CREAM CRAKER 30G • SUCO DE MAÇÃ 200ML	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• MAÇÃ (1 un / 137G) • SUCO DE LARANJA 200ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G	• MAÇÃ (1 un / 137G) • BEBIDA À BASE DE SOJA COM POLPA DE FRUTAS 120ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	
JANTAR	• ARROZ 95G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • FEIJÃO PRETO 100G	• 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	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 77,92 Lipídios (g): 29,46 Carboidrato (g): 332,25 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 53,51 Vitamina C (mg): 98,63 Energia (Kcal): 1842,01					

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	• PÃO SEM LEITE 37,5G • LEITE DE SOJA 190ML • MANTEIGA DE COCO 8G	• MANTEIGA DE COCO 8G • SUCO DE LARANJA 200ML • PÃO SEM LEITE 37,5G	• PÃO SEM LEITE 37,5G • LEITE DE SOJA 190ML • MANTEIGA DE COCO 8G	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO FRANCÊS 37,5G	• SUCO DE UVA 200ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 8G	
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE ACELGA 20G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE BETERRABA 35G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE REPOLHO 23G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE PEPINO 35G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	
LANCHE	• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • MAÇÃ (1 un / 137G) • SUCO DE MAÇÃ 200ML	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• SUCO DE UVA 200ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• MAÇÃ (1 un / 137G) • LEITE DE SOJA 190ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • LEITE DE SOJA 190ML	
JANTAR	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G	• SUCO DE LARANJA 200ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • RECHEIO DE CARNE MOÍDA 35,5G	• 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): 79,41 Lipídios (g): 28,87 Carboidrato (g): 314,74 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 108,62 Vitamina C (mg): 103,51 Energia (Kcal): 1775,99					

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	• PÃO SEM LEITE 37,5G • LEITE DE SOJA 190ML • MANTEIGA DE COCO 8G	• MANTEIGA DE COCO 8G • SUCO DE LARANJA 200ML • PÃO SEM LEITE 37,5G	• LEITE DE SOJA 190ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G	• PÃO SEM LEITE 37,5G • SUCO DE UVA 200ML • MANTEIGA DE COCO 8G	• PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 8G • LEITE DE SOJA 190ML	
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • SALADA DE TOMATE 40G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 30G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE CENOURA 25G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE BETERRABA 35G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE ALFACE 15G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	
LANCHE	• LEITE DE SOJA 190ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • 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	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• 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 • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • FEIJÃO PRETO 100G	• 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	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 79,28 Lipídios (g): 29,79 Carboidrato (g): 333,87 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 105,55 Vitamina C (mg): 99,01 Energia (Kcal): 1855,92					

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 DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 8G	• LEITE DE SOJA 190ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G	• SUCO DE MAÇÃ 200ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 8G	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 8G	• SUCO DE LARANJA 200ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 8G	
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE ACELGA 20G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE ALFACE 15G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 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)	• BEBIDA À BASE DE SOJA COM POLPA DE FRUTAS 120ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• LEITE DE SOJA 190ML • MAÇÃ (1 un / 137G) • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• BISCOITO CREAM CRAKER 30G • SUCO DE UVA 200ML • 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 - JANTAR 150G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G	• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 79,18 Lipídios (g): 29,72 Carboidrato (g): 327,37 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 113,32 Vitamina C (mg): 63,66 Energia (Kcal): 1828,90					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 78,99 Lipídios (g): 29,47 Carboidrato (g): 327,08 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 92,61 Vitamina C (mg): 94,30 Energia (Kcal): 1826,24					