



Cardápio ALMOÇO 3 - Almoço - SELETIVIDADE
 ALIMENTAR MACARRÃO COM CARNE BOVINA, PÃO
 FATIADO INTEGRAL, SUCO E CHÁ
 Agosto / 2025

Lucrecia Bakovicz
 Lucrecia Bakovicz
 Gerência de Alimentação
 Matrícula 192195
 Nutricionista/CRN-8 9930

Jaqueline Martins dos Santos Simão
 Jaqueline Martins dos Santos Simão
 Gerência de Alimentação
 Matrícula 191822
 Nutricionista/CRN-8 6266

Manoela Nobrega Lorenzi
 Manoela Nobrega Lorenzi
 Gerência de Alimentação
 Matrícula 192196
 Nutricionista/CRN-8 4750



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
ALMOÇO					<ul style="list-style-type: none"> ● MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO (180) 180G ● ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G ● LARANJA (1 un / 100G) ● SALADA DE TOMATE 60G ● BATATA SALSALSA REFOGADA 55G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 45,64 Lipídios (g): 16,16 Carboidrato (g): 127,80 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 24,74 Vitamina C (mg): 70,07 Energia (Kcal): 843,25					

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
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> ● MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO (180) 180G ● CARNE MOÍDA REFOGADA 80G ● ABÓBORA REFOGADA 58G ● LARANJA (1 un / 100G) ● SALADA DE TOMATE 60G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO (180) 180G ● SALADA DE ALFACE 15G ● ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G ● BATATA PALHA 25G ● LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO (180) 180G ● BIFE À MILANESA (1 un / 100G) ● BETERRABA COZIDA 70G ● SALADA DE PEPINO 40G ● BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO (180) 180G ● LARANJA (1 un / 100G) ● ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G ● FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G ● SALADA DE TOMATE 60G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO (180) 180G ● BOLINHO DE CARNE ASSADO 90G ● BATATA SAUTÉ 55G ● SALADA DE ALFACE 15G ● LARANJA (1 un / 100G) 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 44,85 Lipídios (g): 22,96 Carboidrato (g): 129,92 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 269,28 Vitamina C (mg): 59,52 Energia (Kcal): 904,35					

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
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> ● MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO (180) 180G ● ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G ● BATATA PALHA 25G ● LARANJA (1 un / 100G) ● SALADA DE PEPINO 40G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO (180) 180G ● SALADA DE TOMATE 60G ● LARANJA (1 un / 100G) ● BIFE À MILANESA (1 un / 100G) ● BRÓCOLIS REFOGADO 50G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO (180) 180G ● CARNE MOÍDA REFOGADA 80G ● FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G ● SALADA DE TOMATE 60G ● BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO (180) 180G ● BIFE GRElhADO (1 un / 100G) ● CENOURA REFOGADA 30G ● MAÇÃ (1 un / 100G) ● SALADA DE TOMATE 60G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO (180) 180G ● BATATA SAUTÉ 55G ● CARNE MOÍDA REFOGADA 80G ● SALADA DE PEPINO COM LIMÃO 40G ● MAÇÃ (1 un / 100G) 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 44,69 Lipídios (g): 24,04 Carboidrato (g): 130,93 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 159,54 Vitamina C (mg): 46,20 Energia (Kcal): 915,57					

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
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> ● MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO (180) 180G ● LARANJA (1 un / 100G) ● SALADA DE PEPINO 40G <ul style="list-style-type: none"> ● CARNE MOÍDA REFOGADA 80G ● FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO (180) 180G ● LARANJA (1 un / 100G) ● BIFE À MILANESA (1 un / 100G) ● BATATA REFOGADA 50G ● SALADA DE BETERRABA RALADA 25G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO (180) 180G ● LARANJA (1 un / 100G) ● BIFE À MILANESA (1 un / 100G) ● ABOBRINHA REFOGADA 35G ● SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO (180) 180G ● LARANJA (1 un / 100G) ● BOLINHO DE CARNE ASSADO 90G ● BATATA SAUTÉ 55G ● SALADA DE TOMATE 60G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO (180) 180G <ul style="list-style-type: none"> ● LARANJA (1 un / 100G) ● BIFE À MILANESA (1 un / 100G) ● BATATA REFOGADA 50G ● SALADA DE PEPINO 40G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 45,60 Lipídios (g): 25,34 Carboidrato (g): 136,16 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 64,93 Vitamina C (mg): 74,50 Energia (Kcal): 956,62					

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
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> ● MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO (180) 180G ● BIFE À MILANESA (1 un / 100G) ● LARANJA (1 un / 100G) ● CHUCHU REFOGADO 50G ● SALADA DE TOMATE 60G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO (180) 180G ● FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G ● CARNE MOÍDA REFOGADA 80G ● SALADA DE CENOURA COZIDA 40G ● LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO (180) 180G ● AIPIM SAUTÉ 85G ● ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G ● SALADA DE ALFACE 15G ● LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO (180) 180G ● ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G ● BATATA SAUTÉ 55G ● BANANA (1 un / 130G) ● SALADA DE PEPINO 40G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO (180) 180G ● CARNE MOÍDA REFOGADA 80G ● BATATA REFOGADA 50G ● SALADA DE TOMATE 60G ● BANANA (1 un / 130G) 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 46,19 Lipídios (g): 22,65 Carboidrato (g): 143,12 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 136,34 Vitamina C (mg): 58,33 Energia (Kcal): 958,84					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 45,35 Lipídios (g): 23,39 Carboidrato (g): 134,69 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 151,20 Vitamina C (mg): 60,13 Energia (Kcal): 929,53					

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
INTEGRAL MANHÃ					<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190ML • BANANA (1 un / 130G) • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE UVA 200ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
INTEGRAL TARDE					<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G) • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE UVA 200ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • REQUEIJÃO CREMOSO 15G

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal Proteína (g): 15,54 Lipídios (g): 16,77 Carboidrato (g): 141,52 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 90,77 Vitamina C (mg): 7,63 Energia (Kcal): 748,12

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
INTEGRAL MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ (1 un / 100G) ● CHÁ DE CAMOMILA 190ML ● BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● PÃO INTEGRAL FATIADO 50G ● SUCO POLPA DE MAÇÃ 200ML ● QUEIJO (1 un / 20G) ● BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● BANANA (1 un / 130G) ● CHÁ DE CAMOMILA 190ML ● PÃO INTEGRAL FATIADO 50G ● MANTEIGA 10G 	<ul style="list-style-type: none"> ● BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G) ● IOGURTE DE MORANGO 180G ● MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● PÃO INTEGRAL FATIADO 50G ● SUCO POLPA DE UVA 200ML ● MANTEIGA 10G ● MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE UVA 200ML ● PÃO INTEGRAL FATIADO 50G ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G
INTEGRAL TARDE	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ (1 un / 100G) ● CHÁ DE CAMOMILA 190ML ● BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE MAÇÃ 200ML ● PÃO INTEGRAL FATIADO 50G ● QUEIJO (1 un / 20G) ● BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE CAMOMILA 190ML ● PÃO INTEGRAL FATIADO 50G ● MANTEIGA 10G ● BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ (1 un / 100G) ● IOGURTE DE MORANGO 180G ● BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ (1 un / 100G) ● SUCO POLPA DE UVA 200ML ● PÃO INTEGRAL FATIADO 50G ● MANTEIGA 10G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE UVA 200ML ● PÃO INTEGRAL FATIADO 50G ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 17,04 Lipídios (g): 19,27 Carboidrato (g): 143,44 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 118,80 Vitamina C (mg): 8,81 Energia (Kcal): 779,77					

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
INTEGRAL MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> ● BANANA (1 un / 130G) ● SUCO POLPA DE UVA 200ML ● PÃO INTEGRAL FATIADO 50G ● MANTEIGA 10G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ (1 un / 100G) ● SUCO POLPA DE MAÇÃ 200ML ● BISCOITO DE LEITE 50G 	<ul style="list-style-type: none"> ● PÃO INTEGRAL FATIADO 50G ● CHÁ DE CAPIM LIMÃO 190ML ● QUEIJO (1 un / 20G) ● BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE LARANJA 200ML ● PÃO INTEGRAL FATIADO 50G ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G ● MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● BANANA (1 un / 130G) ● SUCO POLPA DE UVA 200ML ● MANTEIGA 10G ● PÃO INTEGRAL FATIADO 50G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE UVA 200ML ● PÃO INTEGRAL FATIADO 50G ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G
INTEGRAL TARDE	<ul style="list-style-type: none"> ● BANANA (1 un / 130G) ● SUCO POLPA DE UVA 200ML ● PÃO INTEGRAL FATIADO 50G ● MANTEIGA 10G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ (1 un / 100G) ● SUCO POLPA DE MAÇÃ 200ML ● BISCOITO DE LEITE 50G 	<ul style="list-style-type: none"> ● BANANA (1 un / 130G) ● CHÁ DE CAPIM LIMÃO 190ML ● PÃO INTEGRAL FATIADO 50G ● QUEIJO (1 un / 20G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE LARANJA 200ML ● PÃO INTEGRAL FATIADO 50G ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G ● MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● BANANA (1 un / 130G) ● SUCO POLPA DE UVA 200ML ● PÃO INTEGRAL FATIADO 50G ● MANTEIGA 10G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE UVA 200ML ● PÃO INTEGRAL FATIADO 50G ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 14,19 Lipídios (g): 15,55 Carboidrato (g): 137,52 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 97,86 Vitamina C (mg): 9,22 Energia (Kcal): 706,70					

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
INTEGRAL MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE UVA 200ML ● PÃO INTEGRAL FATIADO 50G ● QUEIJO (1 un / 20G) ● MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● PÃO INTEGRAL FATIADO 50G ● CHÁ DE CAMOMILA 190ML ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G ● BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE UVA 200ML ● PÃO INTEGRAL FATIADO 50G ● MANTEIGA 10G ● MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ (1 un / 100G) ● CHÁ DE HORTELÃ 190ML ● BISCOITO DE MAISENA 50G 	<ul style="list-style-type: none"> ● BANANA (1 un / 130G) ● SUCO POLPA DE MAÇÃ 200ML ● BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE UVA 200ML ● PÃO INTEGRAL FATIADO 50G ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G
INTEGRAL TARDE	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE UVA 200ML ● PÃO INTEGRAL FATIADO 50G ● QUEIJO (1 un / 20G) ● MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● BANANA (1 un / 130G) ● CHÁ DE CAMOMILA 190ML ● PÃO INTEGRAL FATIADO 50G ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE UVA 200ML ● PÃO INTEGRAL FATIADO 50G ● MANTEIGA 10G ● MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ (1 un / 100G) ● CHÁ DE HORTELÃ 190ML ● BISCOITO DE MAISENA 50G 	<ul style="list-style-type: none"> ● BANANA (1 un / 130G) ● SUCO POLPA DE MAÇÃ 200ML ● BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE UVA 200ML ● PÃO INTEGRAL FATIADO 50G ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 14,45 Lipídios (g): 15,06 Carboidrato (g): 138,77 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 82,45 Vitamina C (mg): 8,53 Energia (Kcal): 712,86					

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
INTEGRAL MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE ERVA DOCE 190ML ● PÃO INTEGRAL FATIADO 50G <ul style="list-style-type: none"> ● MANTEIGA 10G ● BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● PÃO INTEGRAL FATIADO 50G ● SUCO POLPA DE UVA 200ML <ul style="list-style-type: none"> ● QUEIJO (1 un / 20G) ● MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE CAMOMILA 190ML ● BISCOITO DE POLVILHO SALGADO 50G ● BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE UVA 200ML ● PÃO INTEGRAL FATIADO 50G <ul style="list-style-type: none"> ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G ● MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE LARANJA 200ML ● BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G) ● BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE UVA 200ML ● PÃO INTEGRAL FATIADO 50G <ul style="list-style-type: none"> ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G
INTEGRAL TARDE	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE ERVA DOCE 190ML ● PÃO INTEGRAL FATIADO 50G <ul style="list-style-type: none"> ● MANTEIGA 10G ● BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ (1 un / 100G) ● SUCO POLPA DE UVA 200ML ● PÃO INTEGRAL FATIADO 50G <ul style="list-style-type: none"> ● QUEIJO (1 un / 20G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE CAMOMILA 190ML ● BISCOITO DE POLVILHO SALGADO 50G ● BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE UVA 200ML ● PÃO INTEGRAL FATIADO 50G <ul style="list-style-type: none"> ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G ● MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE LARANJA 200ML ● BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G) ● BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE UVA 200ML ● PÃO INTEGRAL FATIADO 50G <ul style="list-style-type: none"> ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 14,36 Lipídios (g): 18,03 Carboidrato (g): 135,01 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 6351,19 Vitamina C (mg): 9,23 Energia (Kcal): 724,76					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 15,05 Lipídios (g): 16,96 Carboidrato (g): 138,90 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 1541,67 Vitamina C (mg): 8,85 Energia (Kcal): 732,34					

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
REGULAR TARDE					<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE UVA 200ML ● MAÇÃ (1 un / 100G) ● BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE UVA 200ML ● PÃO INTEGRAL FATIADO 50G ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal Proteína (g): 7,00 Lipídios (g): 8,31 Carboidrato (g): 70,33 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 38,28 Vitamina C (mg): 1,21 Energia (Kcal): 371,31

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
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> ● PÃO INTEGRAL FATIADO 50G ● SUCO POLPA DE UVA 200ML ● CARNE MOÍDA REFOGADA 60G ● BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE UVA 200ML ● MAÇÃ (1 un / 100G) ● BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● MACARRÃO PARAFUSO 100G ● LARANJA (1 un / 100G) ● ISCAS DE CARNE REFOGADAS 50G 	<ul style="list-style-type: none"> ● PÃO INTEGRAL FATIADO 50G ● SUCO POLPA DE MARACUJÁ 200ML ● BANANA (1 un / 130G) ● HAMBÚRGUER BOVINO ASSADO (1 un / 42G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● BANANA (1 un / 130G) ● MACARRÃO PARAFUSO 100G ● CARNE MOÍDA REFOGADA 60G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE UVA 200ML ● PÃO INTEGRAL FATIADO 50G ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 16,37 Lipídios (g): 6,79 Carboidrato (g): 72,17 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 36,24 Vitamina C (mg): 14,66 Energia (Kcal): 401,19					

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
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> ● LARANJA (1 un / 100G) ● MACARRÃO PARAFUSO 100G ● ISCAS DE CARNE REFOGADAS 50G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE GOIABA 200ML ● CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G ● PÃO INTEGRAL FATIADO 50G ● BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ISCAS DE CARNE REFOGADAS 50G ● MAÇÃ (1 un / 100G) ● MACARRÃO PARAFUSO 100G 	<ul style="list-style-type: none"> ● BANANA (1 un / 130G) ● BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G) ● SUCO POLPA DE GOIABA 200ML 	<ul style="list-style-type: none"> ● LARANJA (1 un / 100G) ● MACARRÃO PARAFUSO 100G ● CARNE MOÍDA REFOGADA 60G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE UVA 200ML ● PÃO INTEGRAL FATIADO 50G ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 18,30 Lipídios (g): 6,64 Carboidrato (g): 69,45 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 21,55 Vitamina C (mg): 21,52 Energia (Kcal): 399,52					

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
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE MAÇÃ 200ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G <ul style="list-style-type: none"> • CARNE MOÍDA REFOGADA 60G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • IOGURTE DE MORANGO 180G • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G) <ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 50G <ul style="list-style-type: none"> • BANANA (1 un / 130G) • MACARRÃO PARAFUSO 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE LARANJA 200ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G <ul style="list-style-type: none"> • CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO PARAFUSO 100G <ul style="list-style-type: none"> • BANANA (1 un / 130G) • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE UVA 200ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G <ul style="list-style-type: none"> • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 18,98 Lipídios (g): 7,03 Carboidrato (g): 73,22 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 27,83 Vitamina C (mg): 5,95 Energia (Kcal): 418,93					

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
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 100G) • MACARRÃO PARAFUSO 100G • CARNE MOÍDA REFOGADA 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 50G • BANANA (1 un / 130G) • MACARRÃO PARAFUSO 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G • SUCO POLPA DE UVA 200ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 50G • LARANJA (1 un / 100G) • MACARRÃO PARAFUSO 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE UVA 200ML • MAÇÃ (1 un / 100G) • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE UVA 200ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 17,87 Lipídios (g): 6,48 Carboidrato (g): 69,71 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 21,89 Vitamina C (mg): 12,97 Energia (Kcal): 398,98					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 17,04 Lipídios (g): 6,86 Carboidrato (g): 71,07 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 27,76 Vitamina C (mg): 12,81 Energia (Kcal): 402,09					