

**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, 30/03	Terça-Feira, 31/03	Quarta-Feira, 01/04	Quinta-Feira, 02/04	Sexta-Feira, 03/04	Sábado, 04/04
DESJEJUM			<ul style="list-style-type: none"> <li>• PÃO DE LEITE 37,5G</li> <li>• MANTEIGA 5G</li> <li>• VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PÃO DE LEITE 37,5G</li> <li>• QUEIJO 20G</li> <li>• SUCO DE MAÇÃ 150ML</li> </ul>	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
COLAÇÃO			<ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
ALMOÇO			<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• OVOS MEXIDOS 60G</li> <li>• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G</li> <li>• SALADA DE TOMATE 40G</li> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• OVOS MEXIDOS 60G</li> <li>• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G</li> <li>• SALADA DE BETERRABA 28G</li> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
LANCHE			<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 150ML</li> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G</li> </ul>	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
JANTAR			<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• OVOS MEXIDOS 60G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• OVOS MEXIDOS 60G</li> </ul>	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	

**Tabela Nutricional**

Cálculo Semanal Proteína (g): 56,29 Lipídios (g): 31,94 Carboidrato (g): 297,06 Cálcio (mg): 398,16 Ferro (mg): 9,65 Retinol (mg): 307,50 Vitamina C (mg): 38,15 Energia (Kcal): 1627,55

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 06/04	Terça-Feira, 07/04	Quarta-Feira, 08/04	Quinta-Feira, 09/04	Sexta-Feira, 10/04	Sábado, 11/04
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 150ML</li> <li>• <b>PÃO FRANCÊS 37,5G</b></li> <li>• MANTEIGA 5G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE UVA 150ML</li> <li>• <b>PÃO DE LEITE 37,5G</b></li> <li>• QUEIJO 20G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 150ML</li> <li>• <b>BISCOITO CREAM CRAKER 30G</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE LARANJA 150ML</li> <li>• PÃO DE LEITE 37,5G</li> <li>• MANTEIGA 5G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 150ML</li> <li>• <b>PÃO FRANCÊS 37,5G</b></li> <li>• QUEIJO 20G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>BANANA CATURRA (1 un / 182G)</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>BANANA CATURRA (1 un / 182G)</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>BANANA CATURRA (1 un / 182G)</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>BANANA CATURRA (1 un / 182G)</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>BANANA CATURRA (1 un / 182G)</b></li> </ul>
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• <b>OVOS MEXIDOS 60G</b></li> <li>• <b>MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G</b></li> <li>• SALADA DE TOMATE 40G</li> <li>• <b>BANANA CATURRA (1 un / 182G)</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• <b>OVOS MEXIDOS 60G</b></li> <li>• <b>MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G</b></li> <li>• SALADA DE CENOURA 25G</li> <li>• <b>BANANA CATURRA (1 un / 182G)</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• <b>OVOS MEXIDOS 60G</b></li> <li>• <b>MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G</b></li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>• <b>BANANA CATURRA (1 un / 182G)</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• <b>OVOS MEXIDOS 60G</b></li> <li>• SALADA DE ABOBRINHA 30G</li> <li>• <b>MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G</b></li> <li>• <b>BANANA CATURRA (1 un / 182G)</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• <b>OVOS MEXIDOS 60G</b></li> <li>• <b>MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G</b></li> <li>• <b>BANANA CATURRA (1 un / 182G)</b></li> <li>• SALADA DE CHUCHU 20G</li> </ul>	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>LEITE 150ML</b></li> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G</li> <li>• <b>MAÇÃ (1 un / 137G)</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>BANANA CATURRA (1 un / 182G)</b></li> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE MAÇÃ 150ML</li> <li>• <b>MAÇÃ (1 un / 137G)</b></li> <li>• <b>BISCOITO CREAM CRAKER 30G</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>SUCO DE MAÇÃ 150ML</b></li> <li>• <b>MAÇÃ (1 un / 137G)</b></li> <li>• <b>BISCOITO CREAM CRAKER 30G</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> <li>• IOGURTE DE MORANGO 180ML</li> </ul>	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ARROZ 95G</b></li> <li>• <b>OVOS MEXIDOS 60G</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ARROZ 95G</b></li> <li>• <b>OVOS MEXIDOS 60G</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ARROZ 95G</b></li> <li>• <b>OVOS MEXIDOS 60G</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ARROZ 95G</b></li> <li>• <b>OVOS MEXIDOS 60G</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ARROZ 95G</b></li> <li>• <b>OVOS MEXIDOS 60G</b></li> </ul>	
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 46,28 Lipídios (g): 26,35 Carboidrato (g): 253,68 Cálcio (mg): 307,36 Ferro (mg): 8,19 Retinol (mg): 282,19 Vitamina C (mg): 55,52 Energia (Kcal): 1380,06					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 13/04	Terça-Feira, 14/04	Quarta-Feira, 15/04	Quinta-Feira, 16/04	Sexta-Feira, 17/04	Sábado, 18/04
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> <li>● SUCO DE LARANJA 150ML</li> <li>● PÃO DE LEITE 37,5G</li> <li>● MANTEIGA 5G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● LEITE 150ML</li> <li>● PÃO FRANCÊS 37,5G</li> <li>● QUEIJO 20G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● SUCO DE UVA 150ML</li> <li>● PÃO DE LEITE 37,5G</li> <li>● MANTEIGA 5G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● LEITE 150ML</li> <li>● PÃO FRANCÊS 37,5G</li> <li>● QUEIJO 20G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● SUCO DE LARANJA 150ML</li> <li>● PÃO DE LEITE 37,5G</li> <li>● MANTEIGA 5G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>
COLAÇÃO	● BANANA CATURRA (1 un / 182G)	● BANANA CATURRA (1 un / 182G)	● BANANA CATURRA (1 un / 182G)	● BANANA CATURRA (1 un / 182G)	● BANANA CATURRA (1 un / 182G)	● BANANA CATURRA (1 un / 182G)
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ 95G</li> <li>● FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>● OVOS MEXIDOS 60G</li> <li>● MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G</li> <li>● SALADA DE TOMATE 40G</li> <li>● BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ 95G</li> <li>● FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>● MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G</li> <li>● SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 15G</li> <li>● OVOS MEXIDOS 60G</li> <li>● BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ 95G</li> <li>● FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>● OVOS MEXIDOS 60G</li> <li>● MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G</li> <li>● SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>● BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ 95G</li> <li>● FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>● OVOS MEXIDOS 60G</li> <li>● MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G</li> <li>● SALADA DE PEPINO 35G</li> <li>● BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ 95G</li> <li>● FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>● ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G</li> <li>● MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G</li> <li>● SALADA DE ACELGA 20G</li> <li>● BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> <li>● MAÇÃ (1 un / 137G)</li> <li>● SUCO DE UVA 150ML</li> <li>● PÃO DE LEITE 37,5G</li> <li>● RECHEIO DE CARNE MOÍDA 35,5G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> <li>● FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● LEITE 150ML</li> <li>● BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> <li>● MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● SUCO DE MAÇÃ 150ML</li> <li>● BISCOITO CREAM CRAKER 30G</li> <li>● MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● IOGURTE DE MORANGO 180ML</li> <li>● FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G</li> <li>● MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> <li>● OVOS MEXIDOS 60G</li> <li>● ARROZ 95G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ 95G</li> <li>● OVOS MEXIDOS 60G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ 95G</li> <li>● OVOS MEXIDOS 60G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ 95G</li> <li>● OVOS MEXIDOS 60G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ 95G</li> <li>● OVOS MEXIDOS 60G</li> </ul>	
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 49,74 Lipídios (g): 25,66 Carboidrato (g): 258,67 Cálcio (mg): 282,63 Ferro (mg): 7,99 Retinol (mg): 240,51 Vitamina C (mg): 80,89 Energia (Kcal): 1408,25					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 20/04	Terça-Feira, 21/04	Quarta-Feira, 22/04	Quinta-Feira, 23/04	Sexta-Feira, 24/04	Sábado, 25/04
DESJEJUM	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 150ML</li> <li>• PÃO DE LEITE 37,5G</li> <li>• MANTEIGA 5G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PÃO DE LEITE 37,5G</li> <li>• QUEIJO 20G</li> <li>• SUCO DE UVA 150ML</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 150ML</li> <li>• PÃO FRANCÊS 37,5G</li> <li>• MANTEIGA 5G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>
COLAÇÃO	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>
ALMOÇO	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• SALADA DE TOMATE 40G</li> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> <li>• OVOS MEXIDOS 60G</li> <li>• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> <li>• OVOS MEXIDOS 60G</li> <li>• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G</li> <li>• SALADA DE VAGEM COM CENOURA 30G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G</li> <li>• SALADA DE ACELGA 20G</li> <li>• OVOS MEXIDOS 60G</li> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>	
LANCHE	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 150ML</li> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> <li>• LEITE 150ML</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE MAÇÃ 150ML</li> <li>• BISCOITO CREAM CRAKER 30G</li> </ul>	
JANTAR	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• OVOS MEXIDOS 60G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• OVOS MEXIDOS 60G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• OVOS MEXIDOS 60G</li> </ul>	
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 42,31 Lipídios (g): 25,24 Carboidrato (g): 222,11 Cálcio (mg): 300,76 Ferro (mg): 7,43 Retinol (mg): 315,70 Vitamina C (mg): 38,45 Energia (Kcal): 1234,46					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 27/04	Terça-Feira, 28/04	Quarta-Feira, 29/04	Quinta-Feira, 30/04	Sexta-Feira, 01/05	Sábado, 02/05
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>SUCO DE LARANJA 150ML</b></li> <li>• <b>PÃO DE LEITE 37,5G</b></li> <li>• MANTEIGA 5G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 150ML</li> <li>• <b>PÃO FRANCÊS 37,5G</b></li> <li>• QUEIJO 20G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PÃO DE LEITE 37,5G</li> <li>• MANTEIGA 5G</li> <li>• SUCO DE MAÇÃ 150ML</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• QUEIJO 20G</li> <li>• VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML</li> <li>• <b>PÃO DE LEITE 37,5G</b></li> </ul>		
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>BANANA CATURRA (1 un / 182G)</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>BANANA CATURRA (1 un / 182G)</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>BANANA CATURRA (1 un / 182G)</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>		
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• <b>OVOS MEXIDOS 60G</b></li> <li>• SALADA DE TOMATE 40G</li> <li>• <b>BANANA CATURRA (1 un / 182G)</b></li> <li>• BETERRABA COZIDA 50G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• <b>OVOS MEXIDOS 60G</b></li> <li>• <b>MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G</b></li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>• <b>BANANA CATURRA (1 un / 182G)</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• <b>OVOS MEXIDOS 60G</b></li> <li>• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G</li> <li>• SALADA DE ABOBRINHA 30G</li> <li>• <b>BANANA CATURRA (1 un / 182G)</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• <b>OVOS MEXIDOS 60G</b></li> <li>• <b>MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G</b></li> <li>• <b>BANANA CATURRA (1 un / 182G)</b></li> <li>• SALADA DE PEPINO 35G</li> </ul>		
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>BISCOITO CREAM CRAKER 30G</b></li> <li>• <b>MAÇÃ (1 un / 137G)</b></li> <li>• SUCO DE UVA 150ML</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 150ML</li> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> <li>• <b>MAÇÃ (1 un / 137G)</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>BANANA CATURRA (1 un / 182G)</b></li> <li>• <b>FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>BISCOITO CREAM CRAKER 30G</b></li> <li>• SUCO DE LARANJA 150ML</li> <li>• <b>MAÇÃ (1 un / 137G)</b></li> </ul>		
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ARROZ 95G</b></li> <li>• <b>OVOS MEXIDOS 60G</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ARROZ 95G</b></li> <li>• <b>OVOS MEXIDOS 60G</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ARROZ 95G</b></li> <li>• <b>OVOS MEXIDOS 60G</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ARROZ 95G</b></li> <li>• <b>OVOS MEXIDOS 60G</b></li> </ul>		
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 53,88 Lipídios (g): 31,75 Carboidrato (g): 291,23 Cálcio (mg): 351,38 Ferro (mg): 9,41 Retinol (mg): 288,71 Vitamina C (mg): 96,78 Energia (Kcal): 1600,09					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 48,79 Lipídios (g): 27,45 Carboidrato (g): 260,07 Cálcio (mg): 315,67 Ferro (mg): 8,35 Retinol (mg): 280,40 Vitamina C (mg): 65,26 Energia (Kcal): 1423,78					