

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, 29/06	Terça-Feira, 30/06	Quarta-Feira, 01/07	Quinta-Feira, 02/07	Sexta-Feira, 03/07	Sábado, 04/07
ALMOÇO			• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • CARNE MOÍDA REFOGADA 80G • FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40G • BANANA (1 un / 130G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G) • BETERRABA COZIDA 50G • SALADA DE PEPINO 40G • BANANA (1 un / 130G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • FRANGO ASSADO 110G • BATATA DOCE ASSADA 40G • SALADA DE ALFACE 15G • BANANA (1 un / 130G)	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,84 Lipídios (g): 23,56 Carboidrato (g): 113,13 Cálcio (mg): 81,00 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 893,22 Vitamina C (mg): 20,20 Energia (Kcal): 816,71					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 06/07	Terça-Feira, 07/07	Quarta-Feira, 08/07	Quinta-Feira, 09/07	Sexta-Feira, 10/07	Sábado, 11/07
ALMOÇO	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G) • CENOURA REFOGADA 30G • SALADA DE PEPINO 40G • BANANA (1 un / 130G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • BIFE À MILANESA (1 un / 100G) • BATATA SAUTÉ 55G • SALADA DE ALFACE 15G • BANANA (1 un / 130G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G • FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G • SALADA DE COUVE-FLOR COM LIMÃO 30G • BANANA (1 un / 130G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 80G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE TOMATE 60G • BANANA (1 un / 130G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G) • MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • BANANA (1 un / 130G)	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 43,60 Lipídios (g): 19,83 Carboidrato (g): 114,95 Cálcio (mg): 69,82 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 120,64 Vitamina C (mg): 30,93 Energia (Kcal): 804,24					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 13/07	Terça-Feira, 14/07	Quarta-Feira, 15/07	Quinta-Feira, 16/07	Sexta-Feira, 17/07	Sábado, 18/07
ALMOÇO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal						

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 20/07	Terça-Feira, 21/07	Quarta-Feira, 22/07	Quinta-Feira, 23/07	Sexta-Feira, 24/07	Sábado, 25/07
ALMOÇO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal						

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 27/07	Terça-Feira, 28/07	Quarta-Feira, 29/07	Quinta-Feira, 30/07	Sexta-Feira, 31/07	Sábado, 01/08
ALMOÇO	RECESSO	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • BOLINHO DE CARNE ASSADO 90G • FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G • SALADA DE BETERRABA COZIDA COM LIMÃO 30G • BANANA (1 un / 130G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • CARNE MOÍDA REFOGADA 80G • BATATA SAUTÉ 55G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40G • BANANA (1 un / 130G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE TOMATE 60G • BANANA (1 un / 130G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G) • BATATA SALSA SAUTÉ 40G • SALADA DE CENOURA COZIDA 40G • BANANA (1 un / 130G)	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,64 Lipídios (g): 17,73 Carboidrato (g): 114,57 Cálcio (mg): 73,02 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 169,42 Vitamina C (mg): 33,72 Energia (Kcal): 769,34					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 41,93 Lipídios (g): 20,06 Carboidrato (g): 114,37 Cálcio (mg): 73,68 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 330,05 Vitamina C (mg): 29,18 Energia (Kcal): 795,73					