

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"> VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML PÃO FRANCÊS 37,5G MANTEIGA 5G | <ul style="list-style-type: none"> SUCO DE MAÇÃ 150ML PÃO DE LEITE 37,5G QUEIJO 20G | FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA | |
| COLAÇÃO | | | <ul style="list-style-type: none"> BANANA CATURRA (1 un / 182G) | <ul style="list-style-type: none"> BANANA CATURRA (1 un / 182G) | FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA | |
| ALMOÇO | | | <ul style="list-style-type: none"> ARROZ 95G FEIJÃO PRETO 100G PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G MACARRÃO AO SUGO 65G SALADA DE TOMATE 40G BANANA CATURRA (1 un / 182G) | <ul style="list-style-type: none"> ARROZ 95G MACARRÃO AO SUGO 65G FEIJÃO CARIOCA 100G ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G SALADA DE BETERRABA 28G BANANA CATURRA (1 un / 182G) | FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA | |
| LANCHE | | | <ul style="list-style-type: none"> LEITE 150ML BANANA CATURRA (1 un / 182G) | <ul style="list-style-type: none"> BANANA CATURRA (1 un / 182G) FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G | FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA | |
| JANTAR | | | <ul style="list-style-type: none"> MACARRÃO AO SUGO 65G ARROZ 95G FEIJÃO CARIOCA 100G | <ul style="list-style-type: none"> MACARRÃO AO SUGO 65G ARROZ 95G FEIJÃO PRETO 100G | FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA | |

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal Proteína (g): 70,33 Lipídios (g): 28,04 Carboidrato (g): 342,14 Cálcio (mg): 426,41 Ferro (mg): 10,86 Retinol (mg): 198,58 Vitamina C (mg): 43,19 Energia (Kcal): 1823,00

| 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"> • PÃO FRANCÊS 37,5G • MANTEIGA 5G • LEITE 150ML | <ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 150ML • PÃO FRANCÊS 37,5G • QUEIJO 20G | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G | <ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE LEITE 37,5G • SUCO DE LARANJA 150ML • MANTEIGA 5G | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • PÃO FRANCÊS 37,5G • QUEIJO 20G | <ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) |
| COLAÇÃO | <ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) | <ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) | <ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) | <ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) | <ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) | <ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) |
| ALMOÇO | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • SALADA DE TOMATE 40G • MACARRÃO AO SUGO 65G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • SALADA DE CENOURA 25G • MACARRÃO AO SUGO 65G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • SALADA DE ALFACE 15G • FEIJÃO PRETO 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MACARRÃO AO SUGO 65G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • MACARRÃO AO SUGO 65G • SALADA DE ABOBRINHA 30G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • SALADA DE CHUCHU 20G • SALADA DE FRUTA 70G • FEIJÃO PRETO 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MACARRÃO AO SUGO 65G | |
| LANCHE | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • MAÇÃ (1 un / 137G) | <ul style="list-style-type: none"> • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) | <ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE MAÇÃ 150ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G • MAÇÃ (1 un / 137G) | <ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE MAÇÃ 150ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G • MAÇÃ (1 un / 137G) | <ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • LEITE 150ML | |
| JANTAR | <ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO AO SUGO 65G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G | <ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO AO SUGO 65G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G | <ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO AO SUGO 65G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G | <ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO AO SUGO 65G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G | <ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO AO SUGO 65G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G | |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 57,81 Lipídios (g): 24,13 Carboidrato (g): 284,73 Cálcio (mg): 321,62 Ferro (mg): 9,20 Retinol (mg): 204,17 Vitamina C (mg): 66,37 Energia (Kcal): 1526,17 | | | | | |

| 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"> • PÃO FRANCÊS 37,5G • MANTEIGA 5G • LEITE 150ML | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • PÃO FRANCÊS 37,5G • QUEIJO 20G | <ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • PÃO FRANCÊS 37,5G • QUEIJO 20G | <ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE LARANJA 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G | <ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) |
| COLAÇÃO | <ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) | <ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) | <ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) | <ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) | <ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) | <ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) |
| ALMOÇO | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • SALADA DE TOMATE 40G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MACARRÃO AO SUGO 65G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • MACARRÃO AO SUGO 65G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 15G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • SALADA DE ALFACE 15G • FEIJÃO PRETO 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MACARRÃO AO SUGO 65G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • SALADA DE PEPINO 35G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • MACARRÃO AO SUGO 65G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • SALADA DE ACELGA 20G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MACARRÃO AO SUGO 65G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FEIJÃO PRETO 100G | |
| LANCHE | <ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • RECHEIO DE CARNE MOÍDA 35,5G • MAÇÃ (1 un / 137G) | <ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • BANANA CATURRA (1 un / 182G) | <ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE MAÇÃ 150ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G • MAÇÃ (1 un / 137G) | <ul style="list-style-type: none"> • IOGURTE DE MORANGO 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • MAÇÃ (1 un / 137G) | |
| JANTAR | <ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO AO SUGO 65G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G | <ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO AO SUGO 65G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G | <ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO AO SUGO 65G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G | <ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO AO SUGO 65G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G | <ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO AO SUGO 65G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G | |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 60,26 Lipídios (g): 23,97 Carboidrato (g): 292,48 Cálcio (mg): 331,78 Ferro (mg): 9,22 Retinol (mg): 168,68 Vitamina C (mg): 67,22 Energia (Kcal): 1566,04 | | | | | |

| 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"> • LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G | <ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 150ML • PÃO FRANCÊS 37,5G • QUEIJO 20G | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • PÃO FRANCÊS 37,5G • MANTEIGA 5G | <ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) |
| COLAÇÃO | RECESSO - TIRADENTES | FERIADO - TIRADENTES | <ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) | <ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) | <ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) | <ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) |
| ALMOÇO | RECESSO - TIRADENTES | FERIADO - TIRADENTES | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • MACARRÃO AO SUGO 65G • SALADA DE TOMATE 40G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • SALADA DE VAGEM COM CENOURA 30G • FEIJÃO PRETO 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MACARRÃO AO SUGO 65G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • SALADA DE ACELGA 20G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • MACARRÃO AO SUGO 65G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) | |
| LANCHE | RECESSO - TIRADENTES | FERIADO - TIRADENTES | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • MAÇÃ (1 un / 137G) | <ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • IOGURTE DE MORANGO 180ML | <ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE MAÇÃ 150ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G • MAÇÃ (1 un / 137G) | |
| JANTAR | RECESSO - TIRADENTES | FERIADO - TIRADENTES | <ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO AO SUGO 65G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G | <ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO AO SUGO 65G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G | <ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO AO SUGO 65G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G | |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 52,93 Lipídios (g): 20,97 Carboidrato (g): 268,76 Cálcio (mg): 336,98 Ferro (mg): 8,14 Retinol (mg): 225,21 Vitamina C (mg): 44,86 Energia (Kcal): 1416,83 | | | | | |

| 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"> • PÃO FRANCÊS 37,5G • SUCO DE LARANJA 150ML • MANTEIGA 5G | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • QUEIJO 20G • PÃO FRANCÊS 37,5G | <ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE MAÇÃ 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G | <ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML • PÃO FRANCÊS 37,5G • QUEIJO 20G | | |
| COLAÇÃO | <ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) | <ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) | <ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) | <ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) | | |
| ALMOÇO | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • MACARRÃO AO SUGO 65G • SALADA DE TOMATE 40G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FEIJÃO PRETO 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • MACARRÃO AO SUGO 65G • SALADA DE ALFACE 15G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • SALADA DE ABOBRINHA 30G • FEIJÃO PRETO 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MACARRÃO AO SUGO 65G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • SALADA DE PEPINO 35G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • MACARRÃO AO SUGO 65G | | |
| LANCHE | <ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 150ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G • MAÇÃ (1 un / 137G) | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • BANANA CATURRA (1 un / 182G) | <ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G | <ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE LARANJA 150ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G • MAÇÃ (1 un / 137G) | | |
| JANTAR | <ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO AO SUGO 65G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G | <ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO AO SUGO 65G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G | <ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO AO SUGO 65G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G | <ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO AO SUGO 65G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G | | |

Tabela Nutricional

| | |
|-----------------|--|
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 68,99 Lipídios (g): 28,23 Carboidrato (g): 336,88 Cálcio (mg): 379,47 Ferro (mg): 10,92 Retinol (mg): 177,61 Vitamina C (mg): 100,34 Energia (Kcal): 1806,06 |
| Cálculo Mensal | Proteína (g): 60,76 Lipídios (g): 24,61 Carboidrato (g): 298,64 Cálcio (mg): 347,23 Ferro (mg): 9,48 Retinol (mg): 192,98 Vitamina C (mg): 66,76 Energia (Kcal): 1595,04 |