

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, 01/12	Terça-Feira, 02/12	Quarta-Feira, 03/12	Quinta-Feira, 04/12	Sexta-Feira, 05/12	Sábado, 06/12
ALMOÇO	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80G • SALADA DE ALFACE 15G • BANANA (1 un / 130G) • PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 80G • FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G • SALADA DE BETERRABA COZIDA 30G • BANANA (1 un / 130G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • CENOURA REFOGADA 30G • SALADA DE PEPINO 40G • BANANA (1 un / 130G) • FRANGO ASSADO 110G	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 80G • BATATA SAUTÉ 55G • SALADA DE REPOLHO COM LIMÃO 40G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G) • BRÓCOLIS REFOGADO 50G • SALADA DE TOMATE 60G • BANANA (1 un / 130G)	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 42,63 Lipídios (g): 18,89 Carboidrato (g): 103,17 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 181,89 Vitamina C (mg): 35,05 Energia (Kcal): 745,26					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 08/12	Terça-Feira, 09/12	Quarta-Feira, 10/12	Quinta-Feira, 11/12	Sexta-Feira, 12/12	Sábado, 13/12
ALMOÇO	• 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 • BATATA DOCE ASSADA 40G • SALADA DE ALFACE 15G • BANANA (1 un / 130G) • FRANGO ASSADO 110G	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G) • CENOURA REFOGADA 30G • SALADA DE PEPINO COM LIMÃO 40G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G) • MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • FRANGO ASSADO 110G • FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • MAÇÃ (1 un / 100G)	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 41,50 Lipídios (g): 25,18 Carboidrato (g): 99,87 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 663,85 Vitamina C (mg): 44,25 Energia (Kcal): 788,69					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 15/12	Terça-Feira, 16/12	Quarta-Feira, 17/12	Quinta-Feira, 18/12	Sexta-Feira, 19/12	Sábado, 20/12
ALMOÇO	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 80G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE ALFACE 15G • BANANA (1 un / 130G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • FRANGO ASSADO 110G • FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G • SALADA DE TOMATE 60G • LARANJA (1 un / 100G)	• 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 • PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G) • COUVE-FLOR COZIDA 50G • SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G • BANANA (1 un / 130G)	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 41,69 Lipídios (g): 22,96 Carboidrato (g): 100,73 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 218,41 Vitamina C (mg): 45,17 Energia (Kcal): 769,31					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 41,96 Lipídios (g): 22,30 Carboidrato (g): 101,30 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 364,45 Vitamina C (mg): 41,23 Energia (Kcal): 767,64					