

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, 27/07	Terça-Feira, 28/07	Quarta-Feira, 29/07	Quinta-Feira, 30/07	Sexta-Feira, 31/07	Sábado, 01/08
DESJEJUM						● MAÇÃ (1 un / 137G)
COLAÇÃO						● MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO						
LANCHE						
JANTAR						

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal	Proteína (g): 0,66 Lipídios (g): 0,00 Carboidrato (g): 33,04 Cálcio (mg): 4,36 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 0,00 Vitamina C (mg): 3,26 Energia (Kcal): 121,77
-----------------	---

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 03/08	Terça-Feira, 04/08	Quarta-Feira, 05/08	Quinta-Feira, 06/08	Sexta-Feira, 07/08	Sábado, 08/08
DESJEJUM	• SUCO DE MAÇÃ 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G	• SUCO DE LARANJA 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G	• SUCO DE MAÇÃ 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G	• SUCO DE UVA 150ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G	• SUCO DE UVA 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G	• MAÇÃ (1 un / 137G)
COLAÇÃO	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • QUIRERA 60G • SALADA DE ALFACE COM TOMATE 35G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • PURÊ DE BATATA 60G • SALADA DE BETERRABA 28G • MAÇÃ (1 un / 137G) • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MAÇÃ (1 un / 137G) • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G • BATATA PALHA 25G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • SALADA DE CHUCHU 20G • MAÇÃ (1 un / 137G) • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MAÇÃ (1 un / 137G) • QUIBEBE 25G • SALADA DE ALFACE 15G	
LANCHE	• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • VITAMINA DE MANGA 150ML • MAÇÃ (1 un / 137G)	• MAÇÃ (1 un / 137G) • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• SUCO DE MAÇÃ 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML • MAÇÃ (1 un / 137G)	• MINGAU DE AVEIA 160G • MAÇÃ (1 un / 137G)	
JANTAR	• ARROZ 95G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G	• ARROZ 95G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G	• ARROZ 95G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G	• ARROZ 95G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G	• ARROZ 95G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 57,82 Lipídios (g): 28,26 Carboidrato (g): 186,35 Cálcio (mg): 201,24 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 203,97 Vitamina C (mg): 53,10 Energia (Kcal): 1211,53					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 10/08	Terça-Feira, 11/08	Quarta-Feira, 12/08	Quinta-Feira, 13/08	Sexta-Feira, 14/08	Sábado, 15/08
DESJEJUM	• SUCO DE MAÇÃ 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G	• SUCO DE MAÇÃ 150ML • MANTEIGA 5G • PÃO DE LEITE 37,5G	• SUCO DE LARANJA 150ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G	• SUCO DE MAÇÃ 150ML • MANTEIGA 5G • PÃO DE LEITE 37,5G	• PÃO DE LEITE 37,5G • SUCO DE UVA 150ML • MANTEIGA 5G	• MAÇÃ (1 un / 137G)
COLAÇÃO	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • SALADA DE CENOURA 25G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • SALADA DE BETERRABA 28G • MAÇÃ (1 un / 137G) • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • CREME DE MILHO 60G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • FAROFA DE BANANA 30G • SALADA DE ACELGA 20G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • POLENTA 100G • SALADA DE PEPINO 35G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• ARROZ 95G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 15G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • BATATA DOCE COZIDA 35G • MAÇÃ (1 un / 137G) • FEIJÃO CARIOCA 100G	
LANCHE	• SUCO DE MAÇÃ 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• MAÇÃ (1 un / 137G) • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• SUCO DE LARANJA 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• SUCO DE MAÇÃ 150ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• VITAMINA DE MORANGO 150ML • MAÇÃ (1 un / 137G)	
JANTAR	• ARROZ 95G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G	• ARROZ 95G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G	• ARROZ 95G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G	• ARROZ 95G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G	• ARROZ 95G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 56,45 Lipídios (g): 25,68 Carboidrato (g): 188,54 Cálcio (mg): 135,69 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 173,62 Vitamina C (mg): 52,82 Energia (Kcal): 1192,78					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 17/08	Terça-Feira, 18/08	Quarta-Feira, 19/08	Quinta-Feira, 20/08	Sexta-Feira, 21/08	Sábado, 22/08
DESJEJUM	• PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G • SUCO DE LARANJA 150ML	• SUCO DE MAÇÃ 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G	• SUCO DE UVA 150ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G	• SUCO DE MAÇÃ 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G	• SUCO DE UVA 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G	• MAÇÃ (1 un / 137G)
COLAÇÃO	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • PURÊ DE BATATA 60G • SALADA DE ACELGA COM CENOURA 30G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • BETERRABA COZIDA 50G • SALADA DE REPOLHO 15G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• ARROZ 95G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • FAROFA DE COUVE 20G • SALADA DE BETERRABA 28G • MAÇÃ (1 un / 137G) • FEIJÃO PRETO 100G	• ARROZ 95G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • BRÓCOLIS COM CENOURA REFOGADOS 50G • SALADA DE ALFACE 15G • MAÇÃ (1 un / 137G) • FEIJÃO CARIOCA 100G	
LANCHE	• VITAMINA DE BANANA 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• SUCO DE UVA 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• MINGAU DE AVEIA 160G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• SUCO DE MAÇÃ 150ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G • MAÇÃ (1 un / 137G)	
JANTAR	• ARROZ 95G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G	• ARROZ 95G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G	• ARROZ 95G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G	• ARROZ 95G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G	• ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • ARROZ 95G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 57,60 Lipídios (g): 25,33 Carboidrato (g): 195,01 Cálcio (mg): 195,66 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 213,25 Vitamina C (mg): 59,16 Energia (Kcal): 1218,11					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 24/08	Terça-Feira, 25/08	Quarta-Feira, 26/08	Quinta-Feira, 27/08	Sexta-Feira, 28/08	Sábado, 29/08
DESJEJUM	• PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G • SUCO DE MAÇÃ 150ML	• SUCO DE MAÇÃ 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G	• SUCO DE UVA 150ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G	• VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G	• SUCO DE MAÇÃ 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G	• MAÇÃ (1 un / 137G)
COLAÇÃO	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE TOMATE 40G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • MAÇÃ (1 un / 137G) • BATATA PALHA 25G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • CHUCHU REFOGADO 35G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 15G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • FAROFA DE CENOURA 20G • SALADA DE ABOBRINHA 30G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • SALADA DE ACELGA 20G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • SALADA DE ALFACE 15G • POLENTA 100G • MAÇÃ (1 un / 137G)	
LANCHE	• CREME DE MANGA 100G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• MINGAU DE AVEIA 160G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• VITAMINA DE MORANGO 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• SUCO DE MAÇÃ 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• SUCO DE UVA 150ML • BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR 60G • MAÇÃ (1 un / 137G)	
JANTAR	• ARROZ 95G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G	• ARROZ 95G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G	• ARROZ 95G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G	• ARROZ 95G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G	• ARROZ 95G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 58,97 Lipídios (g): 29,41 Carboidrato (g): 192,10 Cálcio (mg): 245,04 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 151,40 Vitamina C (mg): 36,11 Energia (Kcal): 1246,91					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 31/08	Terça-Feira, 01/09	Quarta-Feira, 02/09	Quinta-Feira, 03/09	Sexta-Feira, 04/09	Sábado, 05/09
DESJEJUM	• SUCO DE UVA 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G					
COLAÇÃO	• MAÇÃ (1 un / 137G)					
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • QUIRERA 60G • SALADA DE VAGEM COM CENOURA 30G • MAÇÃ (1 un / 137G)					
LANCHE	• VITAMINA DE BANANA 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • MAÇÃ (1 un / 137G)					
JANTAR	• ARROZ 95G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G					
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 69,52 Lipídios (g): 30,76 Carboidrato (g): 235,70 Cálcio (mg): 318,63 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 355,06 Vitamina C (mg): 44,88 Energia (Kcal): 1477,31					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 55,97 Lipídios (g): 26,26 Carboidrato (g): 186,18 Cálcio (mg): 191,88 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 184,94 Vitamina C (mg): 48,28 Energia (Kcal): 1185,20					