

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						• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO						• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
ALMOÇO						
LANCHE						
JANTAR						

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal	Proteína (g): 3,06 Lipídios (g): 0,22 Carboidrato (g): 52,20 Cálcio (mg): 6,59 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 0,00 Vitamina C (mg): 12,92 Energia (Kcal): 201,73
-----------------	--

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	• LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G	• SUCO DE LARANJA 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G	• LEITE 150ML • PÃO FRANCÊS 37,5G • MANTEIGA 5G	• BISCOITO CREAM CRAKER 30G • LEITE 150ML	• SUCO DE UVA 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
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	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • OVOS MEXIDOS 60G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • SALADA DE ALFACE COM TOMATE 35G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • SALADA DE BETERRABA 28G • OVOS MEXIDOS 60G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • OVOS MEXIDOS 60G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • OVOS MEXIDOS 60G • SALADA DE CHUCHU 20G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • OVOS MEXIDOS 60G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • SALADA DE ALFACE 15G	
LANCHE	• LEITE 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• BISCOITO CREAM CRAKER 30G • SUCO DE MAÇÃ 150ML • MAÇÃ (1 un / 137G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML	• LEITE 150ML • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	
JANTAR	• ARROZ 95G • OVOS MEXIDOS 60G	• ARROZ 95G • OVOS MEXIDOS 60G	• ARROZ 95G • OVOS MEXIDOS 60G	• ARROZ 95G • OVOS MEXIDOS 60G	• ARROZ 95G • OVOS MEXIDOS 60G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 44,67 Lipídios (g): 26,93 Carboidrato (g): 209,63 Cálcio (mg): 326,56 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 209,88 Vitamina C (mg): 46,31 Energia (Kcal): 1220,22					

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	• LEITE 150ML • MANTEIGA 5G • PÃO DE LEITE 37,5G	• MANTEIGA 5G • PÃO DE LEITE 37,5G • LEITE 150ML	• SUCO DE LARANJA 150ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G	• QUEIJO 20G • PÃO FRANCÊS 37,5G • LEITE 150ML	• QUEIJO 20G • PÃO DE LEITE 37,5G • LEITE 150ML	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
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	• ARROZ 95G • OVOS MEXIDOS 60G • SALADA DE CENOURA 25G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FEIJÃO CARIOCA 100G	• ARROZ 95G • OVOS MEXIDOS 60G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • SALADA DE BETERRABA 28G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FEIJÃO PRETO 100G	• ARROZ 95G • OVOS MEXIDOS 60G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • SALADA DE ACELGA 20G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FEIJÃO CARIOCA 100G	• ARROZ 95G • OVOS MEXIDOS 60G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • SALADA DE PEPINO 35G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FEIJÃO PRETO 100G	• ARROZ 95G • OVOS MEXIDOS 60G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 15G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FEIJÃO CARIOCA 100G	
LANCHE	• SUCO DE MAÇÃ 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• BISCOITO CREAM CRAKER 30G • SUCO DE LARANJA 150ML • MAÇÃ (1 un / 137G)	• BISCOITO CREAM CRAKER 30G • SUCO DE MAÇÃ 150ML • MAÇÃ (1 un / 137G)	• IOGURTE DE MORANGO 180ML • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	
JANTAR	• ARROZ 95G • OVOS MEXIDOS 60G	• ARROZ 95G • OVOS MEXIDOS 60G	• ARROZ 95G • OVOS MEXIDOS 60G	• ARROZ 95G • OVOS MEXIDOS 60G	• ARROZ 95G • OVOS MEXIDOS 60G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 43,90 Lipídios (g): 26,15 Carboidrato (g): 209,14 Cálcio (mg): 300,65 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 227,85 Vitamina C (mg): 56,15 Energia (Kcal): 1211,15					

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	• SUCO DE LARANJA 150ML • PÃO FRANCÊS 37,5G • QUEIJO 20G	• LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G	• LEITE 150ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G	• LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G	• SUCO DE UVA 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
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	• ARROZ 95G • OVOS MEXIDOS 60G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • SALADA DE ACELGA COM CENOURA 30G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FEIJÃO CARIOCA 100G	• ARROZ 95G • SALADA DE REPOLHO 15G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • OVOS MEXIDOS 60G • FEIJÃO PRETO 100G	• ARROZ 95G • OVOS MEXIDOS 60G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FEIJÃO CARIOCA 100G	• ARROZ 95G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • OVOS MEXIDOS 60G • SALADA DE BETERRABA 28G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • FEIJÃO PRETO 100G	• ARROZ 95G • SALADA DE ALFACE 15G • OVOS MEXIDOS 60G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • FEIJÃO CARIOCA 100G	
LANCHE	• LEITE 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• SUCO DE UVA 150ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• LEITE 150ML • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• LEITE 150ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G • MAÇÃ (1 un / 137G)	
JANTAR	• ARROZ 95G • OVOS MEXIDOS 60G	• ARROZ 95G • OVOS MEXIDOS 60G	• ARROZ 95G • OVOS MEXIDOS 60G	• ARROZ 95G • OVOS MEXIDOS 60G	• ARROZ 95G • OVOS MEXIDOS 60G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 45,55 Lipídios (g): 27,45 Carboidrato (g): 209,47 Cálcio (mg): 357,39 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 264,89 Vitamina C (mg): 54,52 Energia (Kcal): 1230,09					

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 • LEITE 150ML	• LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G	• SUCO DE UVA 150ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G	• VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G	• LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
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	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • OVOS MEXIDOS 60G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • SALADA DE TOMATE 40G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • OVOS MEXIDOS 60G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 15G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • OVOS MEXIDOS 60G • SALADA DE ABOBRINHA 30G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • OVOS MEXIDOS 60G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • SALADA DE ACELGA 20G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • SALADA DE ALFACE 15G • OVOS MEXIDOS 60G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	
LANCHE	• LEITE 150ML • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • LEITE 150ML	• IOGURTE DE MORANGO 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• SUCO DE MAÇÃ 150ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• SUCO DE UVA 150ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G • MAÇÃ (1 un / 137G)	
JANTAR	• ARROZ 95G • OVOS MEXIDOS 60G	• ARROZ 95G • OVOS MEXIDOS 60G	• ARROZ 95G • OVOS MEXIDOS 60G	• ARROZ 95G • OVOS MEXIDOS 60G	• ARROZ 95G • OVOS MEXIDOS 60G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 45,44 Lipídios (g): 28,08 Carboidrato (g): 213,26 Cálcio (mg): 365,27 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 215,79 Vitamina C (mg): 34,48 Energia (Kcal): 1248,93					

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	• LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G					
COLAÇÃO	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)					
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • OVOS MEXIDOS 60G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • SALADA DE VAGEM COM CENOURA 30G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)					
LANCHE	• LEITE 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • MAÇÃ (1 un / 137G)					
JANTAR	• MACARRÃO SEM MOLHO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G					
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 63,23 Lipídios (g): 31,60 Carboidrato (g): 316,72 Cálcio (mg): 485,86 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 451,49 Vitamina C (mg): 17,38 Energia (Kcal): 1744,67					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 43,99 Lipídios (g): 26,29 Carboidrato (g): 208,38 Cálcio (mg): 330,45 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 229,31 Vitamina C (mg): 45,35 Energia (Kcal): 1208,03					