

Observações

OBSERVAÇÃO: ENVIAR TODOS OS ALIMENTOS SEPARADOS, INCLUSIVE OS RECHEIOS DOS PÃES. FRUTAS 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 DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G	• SUCO DE LARANJA 150ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO FRANCÊS 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G	• BISCOITO CREAM CRAKER 30G • LEITE 150ML	• PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G • SUCO DE UVA 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 • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • SALADA DE TOMATE 40G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • MACARRÃO SEM MOLHO 65G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • SALADA DE BETERRABA 28G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G	• ARROZ 95G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • FEIJÃO CARIOCA 100G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • SALADA DE CHUCHU 20G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • SALADA DE ALFACE 15G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G	
LANCHE	• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • LEITE DE SOJA 190ML • MAÇÃ (1 un / 137G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• BISCOITO CREAM CRAKER 30G • SUCO DE UVA 150ML • MAÇÃ (1 un / 137G)	• LEITE DE SOJA 190ML • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • LEITE 150ML	
JANTAR	• MACARRÃO SEM MOLHO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • MACARRÃO SEM MOLHO - JANTAR 200G	• MACARRÃO SEM MOLHO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • MACARRÃO SEM MOLHO - JANTAR 200G	• MACARRÃO SEM MOLHO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 62,60 Lipídios (g): 22,13 Carboidrato (g): 277,87 Cálcio (mg): 211,36 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 32,58 Vitamina C (mg): 51,31 Energia (Kcal): 1505,38					

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 DE SOJA 190ML • MANTEIGA DE COCO 5G • PÃO SEM LEITE 37,5G	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO FRANCÊS 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G	• SUCO DE LARANJA 150ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G	• LEITE DE SOJA 190ML • MANTEIGA DE COCO 5G • PÃO FRANCÊS 37,5G	• PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G • LEITE DE SOJA 190ML	• 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 • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • SALADA DE ACELGA 20G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FEIJÃO CARIOCA 100G	• ARROZ 95G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • SALADA DE BETERRABA 28G • FEIJÃO PRETO 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G	• ARROZ 95G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • SALADA DE CENOURA 25G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FEIJÃO CARIOCA 100G	• ARROZ 95G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • SALADA DE PEPINO 35G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • FEIJÃO PRETO 100G	• ARROZ 95G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 15G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G	
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)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • BEBIDA À BASE DE SOJA COM POLPA DE FRUTAS 120ML	• SUCO DE MAÇÃ 150ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G • MAÇÃ (1 un / 137G)	
JANTAR	• MACARRÃO SEM MOLHO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G	• MACARRÃO SEM MOLHO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G	• MACARRÃO SEM MOLHO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G	• MACARRÃO SEM MOLHO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G	• MACARRÃO SEM MOLHO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 62,78 Lipídios (g): 23,68 Carboidrato (g): 282,72 Cálcio (mg): 167,79 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 63,28 Vitamina C (mg): 54,88 Energia (Kcal): 1540,17					

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 FRANCÊS 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G • SUCO DE LARANJA 150ML	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G	• PÃO FRANCÊS 37,5G • LEITE DE SOJA 190ML	• LEITE DE SOJA 190ML • MANTEIGA DE COCO 5G • PÃO SEM LEITE 37,5G	• PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G • SUCO DE UVA 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 • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • SALADA DE ALFACE 15G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • FEIJÃO CARIOCA 100G	• ARROZ 95G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • BETERRABA COZIDA 50G • FEIJÃO PRETO 100G • SALADA DE REPOLHO 15G	• ARROZ 95G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE PEPINO 35G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G	• ARROZ 95G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FEIJÃO PRETO 100G • SALADA DE BETERRABA 28G	• ARROZ 95G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE ALFACE 15G	
LANCHE	• LEITE DE SOJA 190ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• SUCO DE UVA 150ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• LEITE 150ML • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• LEITE DE SOJA 190ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G • MAÇÃ (1 un / 137G)	
JANTAR	• MACARRÃO SEM MOLHO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G	• MACARRÃO SEM MOLHO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G	• MACARRÃO SEM MOLHO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • MACARRÃO SEM MOLHO - JANTAR 200G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • MACARRÃO SEM MOLHO - JANTAR 200G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 63,07 Lipídios (g): 22,86 Carboidrato (g): 278,41 Cálcio (mg): 194,63 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 30,39 Vitamina C (mg): 50,69 Energia (Kcal): 1518,32					

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	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G	• SUCO DE UVA 150ML • MANTEIGA DE COCO 5G • PÃO FRANCÊS 37,5G	• PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G • LEITE DE SOJA 190ML	• LEITE DE SOJA 190ML • MANTEIGA DE COCO 5G • PÃO SEM LEITE 37,5G	• 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 • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • SALADA DE PEPINO 35G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • SALADA DE ABOBRINHA 30G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • SALADA DE TOMATE 40G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • SALADA DE ACELGA 20G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE ALFACE 15G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G	
LANCHE	• LEITE 150ML • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• BEBIDA À BASE DE SOJA COM POLPA DE FRUTAS 120ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• SUCO DE MAÇÃ 150ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• SUCO DE UVA 150ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G • MAÇÃ (1 un / 137G)	
JANTAR	• MACARRÃO SEM MOLHO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G	• MACARRÃO SEM MOLHO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G	• MACARRÃO - JANTAR 150G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G	• MACARRÃO SEM MOLHO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G	• MACARRÃO SEM MOLHO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 64,10 Lipídios (g): 25,70 Carboidrato (g): 286,84 Cálcio (mg): 193,88 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 36,24 Vitamina C (mg): 32,61 Energia (Kcal): 1580,83					

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 DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G					
COLAÇÃO	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)					
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • SALADA DE ACELGA 20G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)					
LANCHE	• LEITE DE SOJA 190ML • 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): 80,41 Lipídios (g): 27,73 Carboidrato (g): 318,28 Cálcio (mg): 228,97 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 88,67 Vitamina C (mg): 22,05 Energia (Kcal): 1783,55					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 61,49 Lipídios (g): 22,85 Carboidrato (g): 274,06 Cálcio (mg): 186,21 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 40,91 Vitamina C (mg): 45,08 Energia (Kcal): 1494,36					