

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. SALIENTAMOS QUE PODEM SER REALIZADAS ADAPTAÇÕES NO SERVIMENTO, COM RELAÇÃO AO CORTE, TEXTURA E APRESENTAÇÃO DAS PREPARAÇÕES.

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"> • PÃO DE FORMA 37,5G • MANTEIGA 5G • VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML 	<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 • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • BATATA SALSA COZIDA 50G • SALADA DE TOMATE 40G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • FRANGO AO SUGO 56G • FAROFA DE COUVE 20G • SALADA DE BETERRABA 28G • CAQUI (1 un / 180G) 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
LANCHE			<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MANGA 150ML • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
JANTAR			<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal Proteína (g): 50,97 Lipídios (g): 26,89 Carboidrato (g): 305,18 Cálcio (mg): 458,45 Ferro (mg): 8,73 Retinol (mg): 473,48 Vitamina C (mg): 58,57 Energia (Kcal): 1606,51

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"> • LEITE 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 150ML • PÃO DE FORMA 37,5G • QUEIJO 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • BOLO DE CENOURA SEM AÇÚCAR 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE LARANJA 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • PÃO INTEGRAL 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 • CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 56G • PURÊ DE BATATA 60G • SALADA DE TOMATE 40G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G • BRÓCOLIS COZIDO 50G • SALADA DE CENOURA 25G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • BARREADO 56G • FAROFA DE BANANA 30G • SALADA DE ALFACE 15G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G • POLENTA 100G • SALADA DE ABOBRINHA 30G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PICADINHO DE CARNE 56G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE CHUCHU 20G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 		
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MANGA 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE MAÇÃ 150ML • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM TOMATE 70G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • IOGURTE DE MORANGO 180ML • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 		
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G 		
Tabela Nutricional							
Cálculo Semanal	Proteína (g): 47,70 Lipídios (g): 18,09 Carboidrato (g): 267,20 Cálcio (mg): 397,40 Ferro (mg): 7,85 Retinol (mg): 336,12 Vitamina C (mg): 77,26 Energia (Kcal): 1362,23						

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"> • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO DE FORMA 37,5G • MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • PÃO INTEGRAL 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 INTEGRAL 37,5G • QUEIJO 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML 	<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 • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • BRÓCOLIS REFOGADO 50G • SALADA DE TOMATE 40G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 40G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 15G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G • CENOURA REFOGADA 35G • SALADA DE ALFACE 15G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G • BATATA DOCE COZIDA 35G • SALADA DE PEPINO 35G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • POSTA ASSADA AO SUGO 56G • FAROFA DE CENOURA 20G • SALADA DE ACELGA 20G • CAQUI (1 un / 180G) 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • RECHEIO DE CARNE MOÍDA 35,5G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G 	<ul style="list-style-type: none"> • MINGAU DE AVEIA 200G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML • BOLO DE LARANJA SEM AÇÚCAR 50G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • IOGURTE DE MORANGO 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 49,36 Lipídios (g): 20,10 Carboidrato (g): 257,89 Cálcio (mg): 340,39 Ferro (mg): 7,91 Retinol (mg): 474,37 Vitamina C (mg): 64,58 Energia (Kcal): 1355,68					

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 • QUEIJO 20G • PÃO DE FORMA 37,5G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • PÃO INTEGRAL 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 • STROGONOFF DE FRANGO 70G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE TOMATE 40G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G • SALADA DE VAGEM COM CENOURA 30G • BRÓCOLIS COZIDO 50G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • FRANGO AO SUGO 56G • QUIRERA 60G • SALADA DE ACELGA 20G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	
LANCHE	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MANGA 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • CREME DE MORANGO 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML • BOLO DE CENOURA SEM AÇÚCAR 50G 	
JANTAR	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 43,50 Lipídios (g): 23,59 Carboidrato (g): 238,76 Cálcio (mg): 392,55 Ferro (mg): 6,65 Retinol (mg): 408,40 Vitamina C (mg): 69,80 Energia (Kcal): 1287,07					

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"> • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO DE FORMA 37,5G • MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • QUEIJO 20G 	<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 DE FORMA 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 • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • BETERRABA COZIDA 50G • SALADA DE TOMATE 40G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • FRANGO AO SUGO 56G • BRÓCOLIS COZIDO 50G • SALADA DE ALFACE 15G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PICADINHO DE CARNE 56G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE ABOBRINHA 30G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • FRANGO À PARMEGIANA (50G DE CARNE E 20G DE MOLHO) 70G • BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 40G • CAQUI (1 un / 180G) • SALADA DE PEPINO 35G 		
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 150ML • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM ALFACE E TOMATE 80G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MORANGO 150ML • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FLOCOS DE ARROZ 15G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE LARANJA 150ML • BOLO DE CHOCOLATE 60G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 		
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G 		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 58,94 Lipídios (g): 28,76 Carboidrato (g): 299,95 Cálcio (mg): 505,31 Ferro (mg): 9,28 Retinol (mg): 463,09 Vitamina C (mg): 94,85 Energia (Kcal): 1628,25					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 49,73 Lipídios (g): 22,38 Carboidrato (g): 268,90 Cálcio (mg): 406,14 Ferro (mg): 7,99 Retinol (mg): 422,54 Vitamina C (mg): 73,95 Energia (Kcal): 1417,35					