



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, 03/11	Terça-Feira, 04/11	Quarta-Feira, 05/11	Quinta-Feira, 06/11	Sexta-Feira, 07/11	Sábado, 08/11
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> • MANTEIGA 5G • LEITE 190ML • PÃO DE LEITE 37,5G 	<ul style="list-style-type: none"> • QUEIJO 20G • PÃO DE LEITE 37,5G • SUCO DE LARANJA 200ML 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 190ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO FRANCÊS 37,5G • SUCO DE UVA 200ML • QUEIJO 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 200ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G 	
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) 	
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • SALADA DE TOMATE 40G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FEIJÃO PRETO 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE ALFACE 15G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE ACELGA 20G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • FEIJÃO CARIOCA 100G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 30G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 		
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • IOGURTE DE MORANGO 180ML • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • LEITE 190ML 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 190ML • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 190ML • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • BISCOITO CREAM CRAKER 30G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 190ML • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • BISCOITO CREAM CRAKER 30G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 190ML • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • FEIJÃO PRETO 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • FEIJÃO CARIOCA 100G 	

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal	Proteína (g): 89,26 Lipídios (g): 41,17 Carboidrato (g): 405,41 Ferro (mg): 36,34 Retinol (mg): 297,55 Vitamina C (mg): 94,04 Energia (Kcal): 2266,59
-----------------	---



Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 10/11	Terça-Feira, 11/11	Quarta-Feira, 12/11	Quinta-Feira, 13/11	Sexta-Feira, 14/11	Sábado, 15/11
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 190ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 200ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 190ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE MAÇÃ 200ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 190ML • PÃO FRANCÊS 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) 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE ALFACE 15G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE CENOURA 25G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FEIJÃO PRETO 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE ABOBRINHA 30G 	<ul style="list-style-type: none"> • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • ARROZ 95G • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE REPOLHO ROXO 40G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 190ML • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 190ML • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • BISCOITO CREAM CRAKER 30G • LEITE 190ML • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 190ML • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 190ML • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • BISCOITO CREAM CRAKER 30G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • FEIJÃO PRETO 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • FEIJÃO PRETO 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • FEIJÃO CARIOCA 100G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 88,03 Lipídios (g): 43,83 Carboidrato (g): 400,25 Ferro (mg): 36,69 Retinol (mg): 343,80 Vitamina C (mg): 54,73 Energia (Kcal): 2265,17					



Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 17/11	Terça-Feira, 18/11	Quarta-Feira, 19/11	Quinta-Feira, 20/11	Sexta-Feira, 21/11	Sábado, 22/11
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G • SUCO DE MAÇÃ 200ML 	<ul style="list-style-type: none"> • QUEIJO 20G • SUCO DE UVA 200ML • PÃO DE LEITE 37,5G 	<ul style="list-style-type: none"> • MANTEIGA 5G • LEITE 190ML • PÃO FRANCÊS 37,5G 	FERIADO - CONSCIÊNCIA NEGRA	RECESSO	
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) 	FERIADO - CONSCIÊNCIA NEGRA	RECESSO	
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • SALADA DE ACELGA 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • ARROZ 95G • SALADA DE PEPINO 35G • FEIJÃO CARIOCA 100G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE ALFACE 15G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	FERIADO - CONSCIÊNCIA NEGRA	RECESSO	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • IOGURTE DE MORANGO 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • MAÇÃ (1 un / 137G) • LEITE 190ML 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 190ML • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 190ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	FERIADO - CONSCIÊNCIA NEGRA	RECESSO	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • FEIJÃO PRETO 100G 	FERIADO - CONSCIÊNCIA NEGRA	RECESSO	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 88,61 Lipídios (g): 42,48 Carboidrato (g): 410,98 Ferro (mg): 36,18 Retinol (mg): 320,41 Vitamina C (mg): 61,51 Energia (Kcal): 2300,22					



Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 24/11	Terça-Feira, 25/11	Quarta-Feira, 26/11	Quinta-Feira, 27/11	Sexta-Feira, 28/11	Sábado, 29/11
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 190ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G • SUCO DE UVA 200ML 	<ul style="list-style-type: none"> • BISCOITO CREAM CRAKER 30G • LEITE 190ML 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE LARANJA 200ML • QUEIJO 20G • PÃO DE LEITE 37,5G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 190ML • PÃO FRANCÊS 37,5G • MANTEIGA 5G 	
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) 	
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOSA 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE PEPINO 35G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • SALADA DE ACELGA 20G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOSA 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE VAGEM COM CENOURA 30G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE BETERRABA 35G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOSA 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE ALFACE 15G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 190ML • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 190ML • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • BISCOITO CREAM CRAKER 30G • LEITE 190ML • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 190ML • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • BISCOITO CREAM CRAKER 30G • MAÇÃ (1 un / 137G) • LEITE 190ML 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOSA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • FEIJÃO CARIOSA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOSA 100G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 88,95 Lipídios (g): 42,78 Carboidrato (g): 399,76 Ferro (mg): 36,58 Retinol (mg): 357,76 Vitamina C (mg): 81,83 Energia (Kcal): 2255,07					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 88,72 Lipídios (g): 42,57 Carboidrato (g): 403,34 Ferro (mg): 36,48 Retinol (mg): 330,93 Vitamina C (mg): 74,31 Energia (Kcal): 2268,60					