

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, 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 LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G • VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE MAÇÃ 150ML • MANTEIGA 5G • PÃO DE LEITE 37,5G 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
COLAÇÃO			<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
ALMOÇO			<ul style="list-style-type: none"> • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • BATATA SALSÁ COZIDA 50G • SALADA DE TOMATE 40G <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • FAROFA DE COUVE 20G • SALADA DE BETERRABA 28G <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
LANCHE			<ul style="list-style-type: none"> • CREME DE MANGA 100G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
JANTAR			<ul style="list-style-type: none"> • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • ARROZ 95G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal Proteína (g): 69,38 Lipídios (g): 33,88 Carboidrato (g): 246,34 Cálcio (mg): 356,35 Ferro (mg): 5,59 Retinol (mg): 219,69 Vitamina C (mg): 33,91 Energia (Kcal): 1538,04

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"> ● SUCO DE MAÇÃ 150ML ● PÃO DE LEITE 37,5G ● MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO DE UVA 150ML ● PÃO DE LEITE 37,5G ● MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO DE MAÇÃ 150ML ● MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO DE LARANJA 150ML ● PÃO DE LEITE 37,5G ● MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO DE MAÇÃ 150ML ● PÃO DE LEITE 37,5G ● MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ (1 un / 137G)
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO PRETO 100G ● PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G ● PURÊ DE BATATA 60G ● SALADA DE TOMATE 40G ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G ● BRÓCOLIS COZIDO 50G ● SALADA DE CENOURA 25G ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO PRETO 100G ● PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G ● FAROFA DE BANANA 30G ● SALADA DE ALFACE 15G ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● POLENTA 100G ● ARROZ 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● SALADA DE ABOBRINHA 30G ● MAÇÃ (1 un / 137G) ● ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G 	<ul style="list-style-type: none"> ● PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G ● MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G ● SALADA DE CHUCHU 20G ● ARROZ 95G ● MAÇÃ (1 un / 137G) ● FEIJÃO PRETO 100G 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> ● FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G ● VITAMINA DE MANGA 150ML ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ (1 un / 137G) ● FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO DE MAÇÃ 150ML ● PÃO DE LEITE 37,5G ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO DE MAÇÃ 150ML ● BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ (1 un / 137G) ● VITAMINA DE MORANGO 150ML 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G ● ARROZ 95G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 57,52 Lipídios (g): 25,35 Carboidrato (g): 199,31 Cálcio (mg): 180,50 Ferro (mg): 4,86 Retinol (mg): 198,92 Vitamina C (mg): 51,48 Energia (Kcal): 1228,92					

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"> • PÃO DE LEITE 37,5G • SUCO DE MAÇÃ 150ML • MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE MAÇÃ 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G • SUCO DE UVA 150ML 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE MAÇÃ 150ML • MANTEIGA 5G • PÃO DE LEITE 37,5G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE LARANJA 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G)
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE TOMATE 40G • MAÇÃ (1 un / 137G) • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 40G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 15G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • CENOURA REFOGADA 35G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • SALADA DE ALFACE 15G • MAÇÃ (1 un / 137G) • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • BATATA DOCE COZIDA 35G • SALADA DE PEPINO 35G • MAÇÃ (1 un / 137G) • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G 	<ul style="list-style-type: none"> • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • FAROFA DE CENOURA 20G • SALADA DE ACELGA 20G • MAÇÃ (1 un / 137G) • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • MINGAU DE AVEIA 200G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE MAÇÃ 150ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • IOGURTE DE MORANGO 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G 	<ul style="list-style-type: none"> • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • ARROZ 95G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G 	

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal Proteína (g): 56,48 Lipídios (g): 26,04 Carboidrato (g): 198,26 Cálcio (mg): 165,89 Ferro (mg): 4,66 Retinol (mg): 272,42 Vitamina C (mg): 50,19 Energia (Kcal): 1231,34

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"> ● SUCO DE MAÇÃ 150ML ● PÃO DE LEITE 37,5G ● MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO DE UVA 150ML ● PÃO DE LEITE 37,5G ● MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO DE MAÇÃ 150ML ● PÃO DE LEITE 37,5G ● MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ (1 un / 137G)
COLAÇÃO	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> ● ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G ● BATATA PALHA 25G ● SALADA DE TOMATE 40G ● ARROZ 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G ● BRÓCOLIS COZIDO 50G ● ARROZ 95G ● FEIJÃO PRETO 100G ● MAÇÃ (1 un / 137G) ● SALADA DE VAGEM COM CENOURA 30G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G ● QUIRERA 60G ● SALADA DE ACELGA 20G ● MAÇÃ (1 un / 137G) ● ARROZ 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G 	
LANCHE	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> ● FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G ● VITAMINA DE MANGA 150ML ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ (1 un / 137G) ● IOGURTE DE MORANGO 180ML 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO DE MAÇÃ 150ML ● MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	
JANTAR	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 51,54 Lipídios (g): 25,12 Carboidrato (g): 181,09 Cálcio (mg): 206,17 Ferro (mg): 4,11 Retinol (mg): 246,49 Vitamina C (mg): 47,95 Energia (Kcal): 1132,70					

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"> ● SUCO DE LARANJA 150ML ● PÃO DE LEITE 37,5G ● MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO DE MAÇÃ 150ML ● PÃO DE LEITE 37,5G ● MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO DE MAÇÃ 150ML ● PÃO DE LEITE 37,5G ● MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● PÃO DE LEITE 37,5G ● MANTEIGA 5G ● VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML 		
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ (1 un / 137G) 		
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> ● PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G ● BATATA PALHA 25G ● SALADA DE TOMATE 40G ● MAÇÃ (1 un / 137G) ● ARROZ 95G ● FEIJÃO PRETO 100G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G ● BRÓCOLIS COZIDO 50G ● SALADA DE ALFACE 15G ● ARROZ 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G ● MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G ● SALADA DE ABOBRINHA 30G ● MAÇÃ (1 un / 137G) ● ARROZ 95G ● FEIJÃO PRETO 100G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G ● CREME DE MILHO 60G ● SALADA DE PEPINO 35G ● MAÇÃ (1 un / 137G) ● ARROZ 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G 		
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO DE UVA 150ML ● PÃO DE LEITE 37,5G ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● VITAMINA DE MORANGO 150ML ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO DE LARANJA 150ML ● BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR 60G ● MAÇÃ (1 un / 137G) 		
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> ● ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G ● ARROZ 95G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G 		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 70,94 Lipídios (g): 35,96 Carboidrato (g): 226,92 Cálcio (mg): 259,69 Ferro (mg): 5,66 Retinol (mg): 235,69 Vitamina C (mg): 99,41 Energia (Kcal): 1484,51					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 59,67 Lipídios (g): 28,20 Carboidrato (g): 205,00 Cálcio (mg): 211,57 Ferro (mg): 4,88 Retinol (mg): 236,19 Vitamina C (mg): 57,60 Energia (Kcal): 1286,66					