

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, 01/06	Terça-Feira, 02/06	Quarta-Feira, 03/06	Quinta-Feira, 04/06	Sexta-Feira, 05/06	Sábado, 06/06
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • BOLINHO DE CARNE ASSADO 90G • MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80G • SALADA DE PEPINO 40G • LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G • BATATA SAUTÉ 55G • SALADA DE ALFACE 15G • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G) • BATATA SAUTÉ 55G • SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G • LARANJA (1 un / 100G) 	FERIADO - CORPUS CHRISTI	RECESSO - CORPUS CHRISTI	

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,24 Lipídios (g): 13,96 Carboidrato (g): 91,60 Cálcio (mg): 74,74 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 121,15 Vitamina C (mg): 57,54 Energia (Kcal): 653,38
-----------------	---

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 08/06	Terça-Feira, 09/06	Quarta-Feira, 10/06	Quinta-Feira, 11/06	Sexta-Feira, 12/06	Sábado, 13/06
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G) • CENOURA REFOGADA 30G • SALADA DE PEPINO 40G • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE REPOLHO 40G • LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 80G • SALADA DE TOMATE 60G • LARANJA (1 un / 100G) • BATATA DOCE ASSADA 40G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G • BATATA SAUTÉ 55G • SALADA DE ALFACE 15G • LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • FRANGO ASSADO 110G • CHUCHU REFOGADO 40G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • BANANA (1 un / 130G) 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,74 Lipídios (g): 15,61 Carboidrato (g): 80,79 Cálcio (mg): 73,42 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 620,75 Vitamina C (mg): 57,10 Energia (Kcal): 626,77					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 15/06	Terça-Feira, 16/06	Quarta-Feira, 17/06	Quinta-Feira, 18/06	Sexta-Feira, 19/06	Sábado, 20/06
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • FRANGO ASSADO 110G • BATATA SAUTÉ 55G • SALADA DE TOMATE 60G • LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • BOLINHO DE CARNE ASSADO 90G • ABÓBORA REFOGADA 35G • SALADA DE ALFACE 15G • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G) • BETERRABA COZIDA 50G • SALADA DE COUVE-FLORES COM LIMÃO 30G • LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • BIFE GRELHADO (1 un / 100G) • MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G • FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G • SALADA DE PEPINO 40G • BANANA (1 un / 130G) 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,31 Lipídios (g): 19,42 Carboidrato (g): 92,21 Cálcio (mg): 87,68 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 221,09 Vitamina C (mg): 53,45 Energia (Kcal): 698,17					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 22/06	Terça-Feira, 23/06	Quarta-Feira, 24/06	Quinta-Feira, 25/06	Sexta-Feira, 26/06	Sábado, 27/06
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 80G • FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G • SALADA DE TOMATE COM LIMÃO 60G • LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • BIFE GRELHADO (1 un / 100G) • BATATA SALSA REFOGADA 40G • SALADA DE REPOLHO 40G • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • FRANGO ASSADO 110G • BATATA SAUTÉ 55G • SALADA DE BETERRABA COZIDA 30G • LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE ALFACE 15G • LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • QUIBE ASSADO SEM MOLHO 100G • CENOURA REFOGADA 30G • SALADA DE PEPINO 40G • LARANJA (1 un / 100G) 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,94 Lipídios (g): 23,03 Carboidrato (g): 83,51 Cálcio (mg): 82,17 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 111,87 Vitamina C (mg): 64,42 Energia (Kcal): 697,13					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 29/06	Terça-Feira, 30/06	Quarta-Feira, 01/07	Quinta-Feira, 02/07	Sexta-Feira, 03/07	Sábado, 04/07
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • FRANGO ASSADO 110G • BATATA DOCE ASSADA 40G • SALADA DE ALFACE 15G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • BOLINHO DE CARNE ASSADO 90G • MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80G • SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G • LARANJA (1 un / 100G) 				
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,47 Lipídios (g): 21,16 Carboidrato (g): 101,64 Cálcio (mg): 78,84 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 1464,19 Vitamina C (mg): 40,50 Energia (Kcal): 749,07					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 39,63 Lipídios (g): 18,73 Carboidrato (g): 88,03 Cálcio (mg): 79,92 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 403,02 Vitamina C (mg): 56,43 Energia (Kcal): 678,43					