

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, 01/12	Terça-Feira, 02/12	Quarta-Feira, 03/12	Quinta-Feira, 04/12	Sexta-Feira, 05/12	Sábado, 06/12
ALMOÇO	• MACARRÃO PARAFUSO (180) 180G • CARNE MOÍDA AO SUGO 100G • SALADA DE ALFACE 15G • CENOURA REFOGADA 30G • BANANA (1 un / 130G)	• MACARRÃO PARAFUSO (180) 180G • CARNE MOÍDA REFOGADA 80G • POLENTA CREMOSA 60G • SALADA DE BETERRABA COZIDA 30G • LARANJA (1 un / 100G)	• MACARRÃO PARAFUSO (180) 180G • FRANGO AO MOLHO 110G • CENOURA REFOGADA 30G • SALADA DE PEPINO 40G • LARANJA (1 un / 100G)	• MACARRÃO PARAFUSO (180) 180G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G • POLENTA CREMOSA 60G • SALADA DE REPOLHO COM LIMÃO 40G • LARANJA (1 un / 100G)	• MACARRÃO PARAFUSO (180) 180G • FRANGO AO MOLHO 110G • BRÓCOLIS REFOGADO 50G • SALADA DE TOMATE 60G • MAÇÃ (1 un / 100G)	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 43,46 Lipídios (g): 24,24 Carboidrato (g): 116,82 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 266,78 Vitamina C (mg): 49,44 Energia (Kcal): 859,24					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 08/12	Terça-Feira, 09/12	Quarta-Feira, 10/12	Quinta-Feira, 11/12	Sexta-Feira, 12/12	Sábado, 13/12
ALMOÇO	• MACARRÃO PARAFUSO (180) 180G • FRICASSÉ DE FRANGO 110G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE TOMATE 60G • BANANA (1 un / 130G)	• MACARRÃO PARAFUSO (180) 180G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G • BATATA DOCE ASSADA 40G • SALADA DE ALFACE 15G • LARANJA (1 un / 100G)	• MACARRÃO PARAFUSO (180) 180G • FRANGO AO MOLHO 110G • PURÊ DE CENOURA 40G • SALADA DE PEPINO COM LIMÃO 40G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• MACARRÃO PARAFUSO (180) 180G • ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS AO SUGO 100G • BATATA SAUTÉ 55G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • LARANJA (1 un / 100G)	• MACARRÃO PARAFUSO (180) 180G • CARNE MOÍDA REFOGADA 80G • POLENTA CREMOSA 60G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • LARANJA (1 un / 100G)	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 42,50 Lipídios (g): 23,03 Carboidrato (g): 124,77 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 659,34 Vitamina C (mg): 59,46 Energia (Kcal): 874,80					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 15/12	Terça-Feira, 16/12	Quarta-Feira, 17/12	Quinta-Feira, 18/12	Sexta-Feira, 19/12	Sábado, 20/12
ALMOÇO	• MACARRÃO PARAFUSO (180) 180G • STROGONOFF DE CARNE 110G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE ALFACE 15G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• MACARRÃO PARAFUSO (180) 180G • FRANGO AO MOLHO 110G • POLENTA CREMOSA 60G • SALADA DE TOMATE 60G • BANANA (1 un / 130G)	• MACARRÃO PARAFUSO (180) 180G • ALMÔNDegas DE CARNE ASSADAS AO SUGO 100G • PURÊ DE CENOURA 40G • SALADA DE PEPINO 40G • LARANJA (1 un / 100G)	• MACARRÃO PARAFUSO (180) 180G • FRANGO AO MOLHO 110G • COUVE-FLOR COZIDA 50G • SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G • LARANJA (1 un / 100G)	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 41,81 Lipídios (g): 28,73 Carboidrato (g): 122,32 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 203,47 Vitamina C (mg): 57,79 Energia (Kcal): 914,85					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 42,64 Lipídios (g): 25,09 Carboidrato (g): 121,23 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 388,89 Vitamina C (mg): 55,40 Energia (Kcal): 880,69					