

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 • PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G) • BRÓCOLIS REFOGADO 50G • SALADA DE TOMATE 60G • LARANJA (1 un / 100G)	• MACARRÃO PARAFUSO (180) 180G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G • BATATA SAUTÉ 55G • SALADA DE REPOLHO COM LIMÃO 40G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• MACARRÃO PARAFUSO (180) 180G • CARNE MOÍDA REFOGADA 80G • FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G • SALADA DE BETERRABA COZIDA 30G • LARANJA (1 un / 100G)	• MACARRÃO PARAFUSO (180) 180G • FRANGO ASSADO 110G • CENOURA REFOGADA 30G • SALADA DE PEPINO 40G • LARANJA (1 un / 100G)	• MACARRÃO PARAFUSO (180) 180G • CARNE MOÍDA REFOGADA 80G • BATATA SAUTÉ 55G • SALADA DE ALFACE 15G • BANANA (1 un / 130G)	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 44,56 Lipídios (g): 24,67 Carboidrato (g): 126,82 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 172,48 Vitamina C (mg): 57,31 Energia (Kcal): 905,93					

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 • BOLINHO DE CARNE ASSADO 90G • BATATA SAUTÉ 55G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • LARANJA (1 un / 100G)	• MACARRÃO PARAFUSO (180) 180G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G) • CENOURA REFOGADA 30G • SALADA DE PEPINO COM LIMÃO 40G • LARANJA (1 un / 100G)	• 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 • CARNE MOÍDA REFOGADA 80G • FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • BANANA (1 un / 130G)	• MACARRÃO PARAFUSO (180) 180G • ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 80G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE TOMATE 60G • MAÇÃ (1 un / 100G)	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 43,98 Lipídios (g): 20,76 Carboidrato (g): 128,03 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 655,72 Vitamina C (mg): 58,42 Energia (Kcal): 873,23					

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 • PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G) • COUVE-FLOR COZIDA 50G • SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G • LARANJA (1 un / 100G)	• MACARRÃO PARAFUSO (180) 180G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE ALFACE 15G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• MACARRÃO PARAFUSO (180) 180G • FRANGO ASSADO 110G • FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G • SALADA DE TOMATE 60G • BANANA (1 un / 130G)	• MACARRÃO PARAFUSO (180) 180G • BOLINHO DE CARNE ASSADO 90G • CENOURA REFOGADA 30G • SALADA DE PEPINO 40G • LARANJA (1 un / 100G)	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 43,13 Lipídios (g): 29,11 Carboidrato (g): 131,79 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 210,59 Vitamina C (mg): 55,36 Energia (Kcal): 961,20					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 43,94 Lipídios (g): 24,54 Carboidrato (g): 128,67 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 355,96 Vitamina C (mg): 57,15 Energia (Kcal): 910,04					