

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, 27/07	Terça-Feira, 28/07	Quarta-Feira, 29/07	Quinta-Feira, 30/07	Sexta-Feira, 31/07	Sábado, 01/08
DESJEJUM						• MAÇÃ (1 un / 137G)
COLAÇÃO						• MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO						
LANCHE						
JANTAR						

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal	Proteína (g): 0,66 Lipídios (g): 0,00 Carboidrato (g): 33,04 Cálcio (mg): 4,36 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 0,00 Vitamina C (mg): 3,26 Energia (Kcal): 121,77
-----------------	---

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 03/08	Terça-Feira, 04/08	Quarta-Feira, 05/08	Quinta-Feira, 06/08	Sexta-Feira, 07/08	Sábado, 08/08
DESJEJUM	• LEITE 150ML • MANTEIGA 5G • PÃO DE LEITE 37,5G	• SUCO DE LARANJA 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G	• LEITE 150ML • PÃO FRANCÊS 37,5G • MANTEIGA 5G	• BISCOITO CREAM CRAKER 30G • LEITE 150ML	• PÃO DE LEITE 37,5G • SUCO DE UVA 150ML • QUEIJO 20G	• MAÇÃ (1 un / 137G)
COLAÇÃO	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • SALADA DE ALFACE COM TOMATE 35G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • MAÇÃ (1 un / 137G) • SALADA DE BETERRABA 28G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • MAÇÃ (1 un / 137G) • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • SALADA DE CHUCHU 20G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • MAÇÃ (1 un / 137G) • SALADA DE ALFACE 15G	
LANCHE	• LEITE 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• MAÇÃ (1 un / 137G) • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• BISCOITO CREAM CRAKER 30G • SUCO DE MAÇÃ 150ML • MAÇÃ (1 un / 137G)	• MAÇÃ (1 un / 137G) • VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML	• LEITE 150ML • MAÇÃ (1 un / 137G)	
JANTAR	• MACARRÃO SEM MOLHO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G	• MACARRÃO SEM MOLHO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G	• MACARRÃO SEM MOLHO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G	• MACARRÃO SEM MOLHO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G	• MACARRÃO SEM MOLHO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 61,25 Lipídios (g): 26,74 Carboidrato (g): 261,78 Cálcio (mg): 362,21 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 111,45 Vitamina C (mg): 33,26 Energia (Kcal): 1486,52					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 10/08	Terça-Feira, 11/08	Quarta-Feira, 12/08	Quinta-Feira, 13/08	Sexta-Feira, 14/08	Sábado, 15/08
DESJEJUM	• LEITE 150ML • MANTEIGA 5G • PÃO DE LEITE 37,5G	• MANTEIGA 5G • PÃO DE LEITE 37,5G • LEITE 150ML	• SUCO DE LARANJA 150ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G	• QUEIJO 20G • PÃO FRANCÊS 37,5G • LEITE 150ML	• QUEIJO 20G • PÃO DE LEITE 37,5G • LEITE 150ML	• MAÇÃ (1 un / 137G)
COLAÇÃO	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO	• ARROZ 95G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • SALADA DE CENOURA 25G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • MAÇÃ (1 un / 137G) • FEIJÃO CARIOCA 100G	• ARROZ 95G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • SALADA DE BETERRABA 28G • MAÇÃ (1 un / 137G) • FEIJÃO PRETO 100G	• ARROZ 95G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • SALADA DE ACELGA 20G • MAÇÃ (1 un / 137G) • FEIJÃO CARIOCA 100G	• ARROZ 95G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • SALADA DE PEPINO 35G • MAÇÃ (1 un / 137G) • FEIJÃO PRETO 100G	• ARROZ 95G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 15G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • MAÇÃ (1 un / 137G) • FEIJÃO CARIOCA 100G	
LANCHE	• SUCO DE MAÇÃ 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• BISCOITO CREAM CRAKER 30G • SUCO DE LARANJA 150ML • MAÇÃ (1 un / 137G)	• BISCOITO CREAM CRAKER 30G • SUCO DE MAÇÃ 150ML • MAÇÃ (1 un / 137G)	• IOGURTE DE MORANGO 180ML • MAÇÃ (1 un / 137G)	
JANTAR	• MACARRÃO SEM MOLHO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G	• MACARRÃO SEM MOLHO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G	• MACARRÃO SEM MOLHO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G	• MACARRÃO SEM MOLHO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G	• MACARRÃO SEM MOLHO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 61,32 Lipídios (g): 27,10 Carboidrato (g): 265,27 Cálcio (mg): 337,40 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 129,43 Vitamina C (mg): 43,91 Energia (Kcal): 1506,49					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 17/08	Terça-Feira, 18/08	Quarta-Feira, 19/08	Quinta-Feira, 20/08	Sexta-Feira, 21/08	Sábado, 22/08
DESJEJUM	• SUCO DE LARANJA 150ML • PÃO FRANCÊS 37,5G • QUEIJO 20G	• LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G	• LEITE 150ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G	• LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G	• SUCO DE UVA 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G	• MAÇÃ (1 un / 137G)
COLAÇÃO	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO	• ARROZ 95G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • SALADA DE ACELGA COM CENOURA 30G • MAÇÃ (1 un / 137G) • FEIJÃO CARIOCA 100G	• ARROZ 95G • BETERRABA COZIDA 50G • SALADA DE REPOLHO 15G • MAÇÃ (1 un / 137G) • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • FEIJÃO PRETO 100G	• ARROZ 95G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • MAÇÃ (1 un / 137G) • FEIJÃO CARIOCA 100G	• ARROZ 95G • MAÇÃ (1 un / 137G) • SALADA DE BETERRABA 28G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • FEIJÃO PRETO 100G	• ARROZ 95G • SALADA DE ALFACE 15G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MAÇÃ (1 un / 137G) • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • FEIJÃO CARIOCA 100G	
LANCHE	• LEITE 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• SUCO DE UVA 150ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• LEITE 150ML • MAÇÃ (1 un / 137G)	• LEITE 150ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G • MAÇÃ (1 un / 137G)	
JANTAR	• MACARRÃO SEM MOLHO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G	• MACARRÃO SEM MOLHO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G	• MACARRÃO SEM MOLHO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G	• MACARRÃO SEM MOLHO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G	• MACARRÃO SEM MOLHO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 61,62 Lipídios (g): 27,02 Carboidrato (g): 259,31 Cálcio (mg): 392,43 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 167,00 Vitamina C (mg): 42,71 Energia (Kcal): 1483,33					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 24/08	Terça-Feira, 25/08	Quarta-Feira, 26/08	Quinta-Feira, 27/08	Sexta-Feira, 28/08	Sábado, 29/08
DESJEJUM	• PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G • LEITE 150ML	• LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G	• SUCO DE UVA 150ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G	• VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G	• LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G	• MAÇÃ (1 un / 137G)
COLAÇÃO	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • SALADA DE TOMATE 40G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • MAÇÃ (1 un / 137G) • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 15G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • SALADA DE ABOBRINHA 30G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • MAÇÃ (1 un / 137G) • SALADA DE ACELGA 20G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • SALADA DE ALFACE 15G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • MAÇÃ (1 un / 137G)	
LANCHE	• LEITE 150ML • MAÇÃ (1 un / 137G)	• MAÇÃ (1 un / 137G) • LEITE 150ML	• IOGURTE DE MORANGO 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• SUCO DE MAÇÃ 150ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• SUCO DE UVA 150ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G • MAÇÃ (1 un / 137G)	
JANTAR	• MACARRÃO SEM MOLHO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G	• MACARRÃO SEM MOLHO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G	• MACARRÃO SEM MOLHO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G	• MACARRÃO SEM MOLHO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G	• MACARRÃO SEM MOLHO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 61,70 Lipídios (g): 26,77 Carboidrato (g): 264,41 Cálcio (mg): 399,21 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 117,35 Vitamina C (mg): 22,22 Energia (Kcal): 1499,06					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 31/08	Terça-Feira, 01/09	Quarta-Feira, 02/09	Quinta-Feira, 03/09	Sexta-Feira, 04/09	Sábado, 05/09
DESJEJUM	• LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G					
COLAÇÃO	• MAÇÃ (1 un / 137G)					
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • SALADA DE VAGEM COM CENOURA 30G • MAÇÃ (1 un / 137G)					
LANCHE	• LEITE 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • MAÇÃ (1 un / 137G)					
JANTAR	• MACARRÃO SEM MOLHO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G					
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 72,54 Lipídios (g): 30,75 Carboidrato (g): 295,47 Cálcio (mg): 473,17 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 393,20 Vitamina C (mg): 7,15 Energia (Kcal): 1700,27					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 59,56 Lipídios (g): 26,02 Carboidrato (g): 255,12 Cálcio (mg): 362,50 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 136,33 Vitamina C (mg): 33,19 Energia (Kcal): 1449,02					