

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	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • BARREADO 110G • POLENTA CREMOSA 60G • SALADA DE BETERRABA COZIDA 30G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • FRANGO AO MOLHO 110G • CENOURA REFOGADA 30G • SALADA DE PEPINO 40G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • FRANGO AO MOLHO 110G • BRÓCOLIS REFOGADO 50G • SALADA DE TOMATE 60G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • CARNE MOÍDA AO SUGO 100G • MACARRÃO PARAFUSO AO SUGO 80G • SALADA DE ALFACE 15G • BANANA (1 un / 130G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • PICADINHO DE CARNE 100G • POLENTA CREMOSA 60G • SALADA DE REPOLHO COM LIMÃO 40G • LARANJA (1 un / 100G)	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,94 Lipídios (g): 18,46 Carboidrato (g): 86,10 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 194,21 Vitamina C (mg): 50,62 Energia (Kcal): 668,79					

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	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • POSTA ASSADA AO MOLHO 100G • POLENTA CREMOSA 60G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • FRICASSÉ DE FRANGO 110G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE TOMATE 60G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS AO SUGO 100G • MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • BANANA (1 un / 130G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • ISCAS DE CARNE AO SUGO 100G • BATATA DOCE ASSADA 40G • SALADA DE ALFACE 15G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • FRANGO AO MOLHO 110G • PURÊ DE CENOURA 40G • SALADA DE PEPINO COM LIMÃO 40G • LARANJA (1 un / 100G)	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,06 Lipídios (g): 17,67 Carboidrato (g): 89,81 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 661,65 Vitamina C (mg): 55,78 Energia (Kcal): 672,29					

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	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • ALMÔNDegas DE CARNE ASSADAS AO SUGO 100G • PURÊ DE BATATA 40G • SALADA DE PEPINO 40G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • FRANGO AO MOLHO 110G • COUVE-FLOR COZIDA 50G • SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • STROGONOFF DE CARNE 110G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE ALFACE 15G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • FRANGO AO MOLHO 110G • POLENTA CREMOSA 60G • SALADA DE TOMATE 60G • BANANA (1 un / 130G)	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,01 Lipídios (g): 22,99 Carboidrato (g): 86,30 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 121,84 Vitamina C (mg): 63,44 Energia (Kcal): 704,68					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 39,36 Lipídios (g): 19,47 Carboidrato (g): 87,48 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 340,47 Vitamina C (mg): 56,12 Energia (Kcal): 680,30					