

| 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                                                                                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>• CARNE MOÍDA REFOGADA 80G</li> <li>• MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• CARNE MOÍDA REFOGADA 80G</li> <li>• FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G</li> <li>• SALADA DE BETERRABA COZIDA 30G</li> <li>• LARANJA (1 un / 100G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>• FRANGO ASSADO 110G</li> <li>• CENOURA REFOGADA 30G</li> <li>• SALADA DE PEPINO 40G</li> <li>• LARANJA (1 un / 100G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G</li> <li>• BATATA SAUTÉ 55G</li> <li>• SALADA DE REPOLHO COM LIMÃO 40G</li> <li>• LARANJA (1 un / 100G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>• PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G)</li> <li>• BRÓCOLIS REFOGADO 50G</li> <li>• SALADA DE TOMATE 60G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> </ul> |               |
| Tabela Nutricional                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                 |               |
| Cálculo Semanal                                                                                                                                                                                             | Proteína (g): 41,34 Lipídios (g): 19,26 Carboidrato (g): 91,27 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 172,51 Vitamina C (mg): 52,48 Energia (Kcal): 700,32                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                 |               |

| 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             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• <b>FEIJÃO CARIOCA 90G</b></li> <li>• <b>ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 80G</b></li> <li>• BATATA PALHA 25G</li> <li>• SALADA DE TOMATE 60G</li> <li>• <b>BANANA (1 un / 130G)</b></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• <b>FEIJÃO PRETO 90G</b></li> <li>• <b>ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G</b></li> <li>• BATATA DOCE ASSADA 40G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>• <b>LARANJA (1 un / 100G)</b></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• <b>FEIJÃO CARIOCA 90G</b></li> <li>• PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G)</li> <li>• <b>CENOURA REFOGADA 30G</b></li> <li>• SALADA DE PEPINO COM LIMÃO 40G</li> <li>• <b>MAÇÃ (1 un / 100G)</b></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• <b>FEIJÃO PRETO 90G</b></li> <li>• <b>BOLINHO DE CARNE ASSADO 90G</b></li> <li>• MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80G</li> <li>• SALADA DE BETERRABA RALADA 25G</li> <li>• <b>LARANJA (1 un / 100G)</b></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• <b>FEIJÃO CARIOCA 90G</b></li> <li>• <b>CARNE MOÍDA REFOGADA 80G</b></li> <li>• FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G</li> <li>• SALADA DE BRÓCOLIS 30G</li> <li>• <b>LARANJA (1 un / 100G)</b></li> </ul> |               |
| Tabela Nutricional |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                     |               |
| Cálculo Semanal    | Proteína (g): 40,76 Lipídios (g): 15,35 Carboidrato (g): 92,48 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 655,75 Vitamina C (mg): 53,60 Energia (Kcal): 667,62                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                     |               |

| 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             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• <b>FEIJÃO PRETO 90G</b></li> <li>• <b>ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G</b></li> <li>• BATATA PALHA 25G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>• <b>MAÇÃ (1 un / 100G)</b></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• <b>FEIJÃO CARIOCA 90G</b></li> <li>• <b>FRANGO ASSADO 110G</b></li> <li>• <b>FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G</b></li> <li>• SALADA DE TOMATE 60G</li> <li>• <b>BANANA (1 un / 130G)</b></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• <b>FEIJÃO PRETO 90G</b></li> <li>• BOLINHO DE CARNE ASSADO 90G</li> <li>• <b>CENOURA REFOGADA 30G</b></li> <li>• SALADA DE PEPINO 40G</li> <li>• LARANJA (1 un / 100G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ARROZ 110G</b></li> <li>• <b>FEIJÃO CARIOCA 90G</b></li> <li>• PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G)</li> <li>• COUVE-FLOR COZIDA 50G</li> <li>• SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G</li> <li>• <b>LARANJA (1 un / 100G)</b></li> </ul> | RECESSO ESCOLAR    | RECESSO ESCOLAR |
| Tabela Nutricional |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                    |                 |
| Cálculo Semanal    | Proteína (g): 39,35 Lipídios (g): 22,62 Carboidrato (g): 92,25 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 210,62 Vitamina C (mg): 55,55 Energia (Kcal): 727,31                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                    |                 |
| Cálculo Mensal     | Proteína (g): 40,56 Lipídios (g): 18,82 Carboidrato (g): 91,98 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 355,99 Vitamina C (mg): 53,76 Energia (Kcal): 696,35                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                    |                 |