

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						• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO						• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
ALMOÇO						
LANCHE						
JANTAR						

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal	Proteína (g): 3,06 Lipídios (g): 0,22 Carboidrato (g): 52,20 Cálcio (mg): 6,59 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 0,00 Vitamina C (mg): 12,92 Energia (Kcal): 201,73
-----------------	--

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 • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G	• SUCO DE LARANJA 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G	• LEITE 150ML • PÃO FRANCÊS 37,5G • MANTEIGA 5G	• PÃO DE LEITE 37,5G • LEITE 150ML	• PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G • SUCO DE UVA 150ML	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • SALADA DE TOMATE 40G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • POLENTA 100G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE BETERRABA 28G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • PURÊ DE BATATA 60G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • PURÊ DE BATATA 60G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • POLENTA 100G • SALADA DE CHUCHU 20G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • SALADA DE ALFACE 15G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • POLENTA 100G	
LANCHE	• LEITE 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• MAÇÃ (1 un / 137G) • PÃO FRANCÊS 37,5G • SUCO DE UVA 150ML	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML	• LEITE 150ML • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	
JANTAR	• ARROZ 95G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • FEIJÃO CARIOCA 100G	• ARROZ 95G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • FEIJÃO PRETO 100G	• ARROZ 95G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • FEIJÃO CARIOCA 100G	• CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G	• CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 53,75 Lipídios (g): 20,69 Carboidrato (g): 208,41 Cálcio (mg): 341,48 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 117,89 Vitamina C (mg): 61,36 Energia (Kcal): 1202,41					

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	• LEITE 150ML • PÃO FRANCÊS 37,5G • QUEIJO 20G	• PÃO DE LEITE 37,5G • SUCO DE LARANJA 150ML	• LEITE 150ML • MANTEIGA 5G • PÃO FRANCÊS 37,5G	• PÃO DE LEITE 37,5G • LEITE 150ML • QUEIJO 20G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
ALMOÇO	• ARROZ 95G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • SALADA DE ACELGA 20G • POLENTA 100G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FEIJÃO CARIOCA 100G	• ARROZ 95G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • POLENTA 100G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • SALADA DE BETERRABA 28G • FEIJÃO PRETO 100G	• ARROZ 95G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • POLENTA 100G • SALADA DE CENOURA 25G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FEIJÃO CARIOCA 100G	• ARROZ 95G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • SALADA DE PEPINO 35G • POLENTA 100G • FEIJÃO PRETO 100G	• ARROZ 95G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 15G • FEIJÃO CARIOCA 100G • PURÊ DE BATATA 60G	
LANCHE	• SUCO DE MAÇÃ 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• PÃO DE LEITE 37,5G • SUCO DE LARANJA 150ML • MAÇÃ (1 un / 137G)	• LEITE 150ML • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• SUCO DE MAÇÃ 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MAÇÃ (1 un / 137G)	
JANTAR	• CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G	• CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G	• ARROZ 95G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • FEIJÃO PRETO 100G	• CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G	• ARROZ 95G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • FEIJÃO PRETO 100G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 52,51 Lipídios (g): 19,54 Carboidrato (g): 202,30 Cálcio (mg): 290,30 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 150,19 Vitamina C (mg): 61,29 Energia (Kcal): 1165,47					

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 • MANTEIGA 5G	• LEITE 150ML • MANTEIGA 5G • PÃO DE LEITE 37,5G	• PÃO DE LEITE 37,5G • LEITE 150ML	• LEITE 150ML • MANTEIGA 5G • PÃO DE LEITE 37,5G	• PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G • SUCO DE UVA 150ML	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
ALMOÇO	• ARROZ 95G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • POLENTA 100G • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE ACELGA 20G	• ARROZ 95G • POLENTA 120G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • FEIJÃO PRETO 100G • SALADA DE REPOLHO 15G	• ARROZ 95G • POLENTA 100G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE PEPINO 35G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • POLENTA 100G • SALADA DE BETERRABA 28G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • POLENTA 100G • SALADA DE ALFACE 15G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	
LANCHE	• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • LEITE 150ML • MAÇÃ (1 un / 137G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• SUCO DE UVA 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• LEITE 150ML • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• LEITE 150ML • PÃO FRANCÊS 37,5G • MAÇÃ (1 un / 137G)	
JANTAR	• CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G	• ARROZ 95G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • FEIJÃO CARIOCA 100G	• CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G	• CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G	• CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 52,42 Lipídios (g): 19,82 Carboidrato (g): 210,55 Cálcio (mg): 278,19 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 121,29 Vitamina C (mg): 53,44 Energia (Kcal): 1199,28					

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	• LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G	• LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G	• SUCO DE UVA 150ML • MANTEIGA 5G • PÃO FRANCÊS 37,5G	• PÃO DE LEITE 37,5G • VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML • MANTEIGA 5G	• LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • POLENTA 100G • SALADA DE PEPINO 35G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • POLENTA 100G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • SALADA DE ABOBRINHA 30G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • POLENTA 100G • SALADA DE TOMATE 40G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • POLENTA 100G • SALADA DE ACELGA 20G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • PURÊ DE BATATA 60G • SALADA DE ALFACE 15G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G	
LANCHE	• LEITE 150ML • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• LEITE 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• SUCO DE MAÇÃ 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• SUCO DE UVA 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MAÇÃ (1 un / 137G)	
JANTAR	• ARROZ 95G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • FEIJÃO PRETO 100G	• CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G	• CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G	• CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G	• ARROZ 95G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • FEIJÃO PRETO 100G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 53,31 Lipídios (g): 21,40 Carboidrato (g): 206,54 Cálcio (mg): 327,61 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 133,63 Vitamina C (mg): 38,20 Energia (Kcal): 1200,79					

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	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)					
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • POLENTA 100G • SALADA DE ACELGA 20G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)					
LANCHE	• LEITE 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • MAÇÃ (1 un / 137G)					
JANTAR	• CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G					
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 63,28 Lipídios (g): 27,88 Carboidrato (g): 227,86 Cálcio (mg): 417,30 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 265,94 Vitamina C (mg): 24,73 Energia (Kcal): 1384,34					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 51,47 Lipídios (g): 19,88 Carboidrato (g): 201,80 Cálcio (mg): 301,90 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 130,92 Vitamina C (mg): 50,90 Energia (Kcal): 1161,30					