

### 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>• <b>FEIJÃO CARIOCA 90G</b></li> <li>• CARNE MOÍDA AO SUGO 100G</li> <li>• <b>MACARRÃO PARAFUSO AO SUGO 80G</b></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>• <b>FEIJÃO PRETO 90G</b></li> <li>• BARREADO 110G</li> <li>• <b>POLENTA CREMOSA 60G</b></li> <li>• SALADA DE BETERRABA COZIDA 30G</li> <li>• <b>BANANA (1 un / 130G)</b></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• <b>FEIJÃO CARIOCA 90G</b></li> <li>• ISCAS DE FRANGO AO SUGO 110G</li> <li>• CENOURA REFOGADA 30G</li> <li>• SALADA DE PEPINO 40G</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>• PICADINHO DE CARNE 100G</li> <li>• POLENTA CREMOSA 60G</li> <li>• SALADA DE REPOLHO COM LIMÃO 40G</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>FRANGO AO MOLHO 110G</b></li> <li>• BRÓCOLIS REFOGADO 50G</li> <li>• SALADA DE TOMATE 60G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> </ul> |               |
| Tabela Nutricional |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                             |               |
| Cálculo Semanal    | Proteína (g): 41,28 Lipídios (g): 14,08 Carboidrato (g): 98,09 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 201,20 Vitamina C (mg): 33,22 Energia (Kcal): 676,69                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                             |               |

| 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>• FRICASSÉ DE FRANGO 110G <ul style="list-style-type: none"> <li>• BATATA PALHA 25G</li> </ul> </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>• ISCAS DE CARNE AO SUGO 100G</li> <li>• BATATA DOCE ASSADA 40G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>• <b>BANANA (1 un / 130G)</b></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• <b>FEIJÃO CARIOCA 90G</b></li> <li>• <b>FRANGO AO MOLHO 110G</b></li> <li>• PURÊ DE CENOURA 40G <ul style="list-style-type: none"> <li>• SALADA DE PEPINO COM LIMÃO 40G</li> </ul> </li> <li>• <b>LARANJA (1 un / 100G)</b></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• <b>FEIJÃO PRETO 90G</b></li> <li>• ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS AO SUGO 100G</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>• POSTA ASSADA AO MOLHO 100G</li> <li>• <b>POLENTA CREMOSA 60G</b></li> <li>• SALADA DE BRÓCOLIS 30G <ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> </ul> </li> </ul> |               |
| Tabela Nutricional |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |               |
| Cálculo Semanal    | Proteína (g): 39,21 Lipídios (g): 17,67 Carboidrato (g): 94,23 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 664,89 Vitamina C (mg): 46,55 Energia (Kcal): 688,74                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |               |

| 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>• STROGONOFF DE CARNE 110G</li> <li>• BATATA PALHA 25G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>• <b>BANANA (1 un / 130G)</b></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• <b>FEIJÃO CARIOCA 90G</b></li> <li>• <b>FRANGO AO MOLHO 110G</b></li> <li>• <b>POLENTA CREMOSA 60G</b></li> <li>• SALADA DE TOMATE 60G</li> <li>• <b>LARANJA (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>ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS AO SUGO 100G</b></li> <li>• PURÊ DE CENOURA 40G</li> <li>• SALADA DE PEPINO 40G</li> <li>• <b>BANANA (1 un / 130G)</b></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• <b>FEIJÃO CARIOCA 90G</b></li> <li>• <b>FRANGO AO MOLHO 110G</b></li> <li>• COUVE-FLOR COZIDA 50G</li> <li>• SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G</li> <li>• <b>BANANA (1 un / 130G)</b></li> </ul> | RECESSO ESCOLAR    | RECESSO ESCOLAR |
| Tabela Nutricional |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                    |                 |
| Cálculo Semanal    | Proteína (g): 38,61 Lipídios (g): 22,28 Carboidrato (g): 92,25 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 211,10 Vitamina C (mg): 47,76 Energia (Kcal): 717,38                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                    |                 |
| Cálculo Mensal     | Proteína (g): 39,78 Lipídios (g): 17,71 Carboidrato (g): 95,04 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 369,63 Vitamina C (mg): 42,13 Energia (Kcal): 692,62                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                    |                 |