

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, 28/09	Terça-Feira, 29/09	Quarta-Feira, 30/09	Quinta-Feira, 01/10	Sexta-Feira, 02/10	Sábado, 03/10
DESJEJUM				• LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G	• SUCO DE LARANJA 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO				• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
ALMOÇO				• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • SALADA DE TOMATE 40G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • SALADA DE BETERRABA 28G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	
LANCHE				• LEITE 150ML • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • LEITE 150ML	
JANTAR				• 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): 55,55 Lipídios (g): 25,22 Carboidrato (g): 247,83 Cálcio (mg): 407,11 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 130,00 Vitamina C (mg): 62,40 Energia (Kcal): 1392,13
-----------------	--

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 05/10	Terça-Feira, 06/10	Quarta-Feira, 07/10	Quinta-Feira, 08/10	Sexta-Feira, 09/10	Sábado, 10/10
DESJEJUM	• LEITE 150ML • PÃO FRANCÊS 37,5G • MANTEIGA 5G	• SUCO DE UVA 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G	• SUCO DE UVA 150ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G	• LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G	• LEITE 150ML • PÃO FRANCÊS 37,5G • MANTEIGA 5G	• 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 • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • SALADA DE PEPINO 35G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • SALADA DE ALFACE 15G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • SALADA DE ACELGA 20G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • SALADA DE BETERRABA 28G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	
LANCHE	• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • MAÇÃ (1 un / 137G) • LEITE 150ML • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • LEITE 150ML • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G	• BISCOITO CREAM CRAKER 30G • LEITE 150ML • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• LEITE 150ML • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • LEITE 150ML • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G	
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): 69,57 Lipídios (g): 33,82 Carboidrato (g): 302,23 Cálcio (mg): 522,72 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 221,88 Vitamina C (mg): 45,25 Energia (Kcal): 1737,38					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 12/10	Terça-Feira, 13/10	Quarta-Feira, 14/10	Quinta-Feira, 15/10	Sexta-Feira, 16/10	Sábado, 17/10
DESJEJUM	FERIADO - NOSSA SENHORA APARECIDA	RECESSO	• LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G	• PÃO DE LEITE 37,5G • SUCO DE LARANJA 150ML • QUEIJO 20G	• VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • GELEIA DE UVA SEM AÇÚCAR 6G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO	FERIADO - NOSSA SENHORA APARECIDA	RECESSO	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
ALMOÇO	FERIADO - NOSSA SENHORA APARECIDA	RECESSO	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • SALADA DE PEPINO 35G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 15G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • SALADA DE BRÓCOLIS COM COUVE-FLOR 40G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	
LANCHE	FERIADO - NOSSA SENHORA APARECIDA	RECESSO	• BISCOITO DE POLVILHO 30G • MAÇÃ (1 un / 137G) • LEITE 150ML • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G	• IOGURTE DE MORANGO 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • MAÇÃ (1 un / 137G) • LEITE 150ML • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G	• BISCOITO CREAM CRAKER 30G • MAÇÃ (1 un / 137G) • LEITE 150ML • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G	
JANTAR	FERIADO - NOSSA SENHORA APARECIDA	RECESSO	• 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): 63,98 Lipídios (g): 31,29 Carboidrato (g): 280,46 Cálcio (mg): 537,12 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 187,43 Vitamina C (mg): 59,10 Energia (Kcal): 1607,26					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 19/10	Terça-Feira, 20/10	Quarta-Feira, 21/10	Quinta-Feira, 22/10	Sexta-Feira, 23/10	Sábado, 24/10
DESJEJUM	• LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G	• LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G	• SUCO DE LARANJA 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G	• SUCO DE UVA 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G	• LEITE 150ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G	• 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 • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • BETERRABA COZIDA 50G • SALADA DE ACELGA 20G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • SALADA DE PEPINO 35G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • SALADA DE TOMATE 40G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • SALADA DE ALFACE 15G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	
LANCHE	• LEITE 150ML • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • LEITE 150ML • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G	• LEITE 150ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G	• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • LEITE 150ML • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• BISCOITO CREAM CRAKER 30G • LEITE 150ML • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G	
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): 68,40 Lipídios (g): 33,27 Carboidrato (g): 289,04 Cálcio (mg): 517,54 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 222,19 Vitamina C (mg): 56,35 Energia (Kcal): 1677,44					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 26/10	Terça-Feira, 27/10	Quarta-Feira, 28/10	Quinta-Feira, 29/10	Sexta-Feira, 30/10	Sábado, 31/10
DESJEJUM	• LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G	• SUCO DE UVA 150ML • PÃO FRANCÊS 37,5G • MANTEIGA 5G	• VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G	• LEITE 150ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G	• LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G	• 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 • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • SALADA DE ALFACE 15G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • SALADA DE TOMATE 40G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • SALADA DE ABOBRINHA 30G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • SALADA DE ACELGA COM CENOURA 30G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	
LANCHE	• IOGURTE DE MORANGO 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • MAÇÃ (1 un / 137G) • LEITE 150ML • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • LEITE 150ML • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G	• BISCOITO CREAM CRAKER 30G • LEITE 150ML • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• LEITE 150ML • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G	• BISCOITO CREAM CRAKER 30G • LEITE 150ML • SUPLEMENTO ALIMENTAR 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): 70,27 Lipídios (g): 34,85 Carboidrato (g): 306,90 Cálcio (mg): 555,93 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 225,75 Vitamina C (mg): 36,35 Energia (Kcal): 1766,75					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 66,88 Lipídios (g): 32,50 Carboidrato (g): 290,17 Cálcio (mg): 517,88 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 206,35 Vitamina C (mg): 50,05 Energia (Kcal): 1667,80					