

### 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                                                                                                                    |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| INTEGRAL MANHÃ     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE MORANGO 200ML</li> <li>• PÃO DE LEITE FATIADO 50G</li> <li>• QUEIJO (1 un / 20G)</li> </ul>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE COM AROMA DE BAUNILHA 190ML</li> <li>• <b>BISCOITO DE LEITE 50G</b></li> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE MANGA 200ML</li> <li>• PÃO DE LEITE (1 un / 50G)</li> <li>• REQUEIJÃO CREMOSO 15G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>• <b>PÃO FRANCÊS 50G</b></li> <li>• MANTEIGA 10G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE ACEROLA 200ML</li> <li>• <b>BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)</b></li> <li>• <b>MAÇÃ (1 un / 100G)</b></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE ABACAXI 200ML</li> <li>• <b>BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)</b></li> </ul> |
| INTEGRAL TARDE     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE MORANGO 200ML</li> <li>• PÃO DE LEITE FATIADO 50G</li> <li>• QUEIJO (1 un / 20G)</li> </ul>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE COM AROMA DE BAUNILHA 190ML</li> <li>• <b>BISCOITO DE LEITE 50G</b></li> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE MANGA 200ML</li> <li>• PÃO DE LEITE (1 un / 50G)</li> <li>• REQUEIJÃO CREMOSO 15G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>• <b>PÃO FRANCÊS 50G</b></li> <li>• MANTEIGA 10G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE ACEROLA 200ML</li> <li>• <b>BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)</b></li> <li>• <b>MAÇÃ (1 un / 100G)</b></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE ABACAXI 200ML</li> <li>• <b>BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)</b></li> </ul> |
| Tabela Nutricional |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                  |
| Cálculo Semanal    | Proteína (g): 17,01 Lipídios (g): 21,48 Carboidrato (g): 120,16 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 185,59 Vitamina C (mg): 218,07 Energia (Kcal): 729,51 |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                  |

| 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                                                                                                                  |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| INTEGRAL MANHÃ            | <ul style="list-style-type: none"> <li>SUCO POLPA DE LARANJA 200ML</li> <li><b>• PÃO FRANCÊS 50G</b></li> <li>REQUEIJÃO CREMOSO 15G</li> </ul>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>IOGURTE DE MORANGO 180G</li> <li>FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G</li> <li><b>• MAÇÃ (1 un / 100G)</b></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>VITAMINA DE GOIABA 180ML</li> <li>BISCOITO DE POLVILHO SALGADO 50G</li> <li>MAÇÃ (1 un / 100G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>SUCO POLPA DE MAÇÃ 200ML</li> <li><b>• PÃO DE LEITE FATIADO 50G</b></li> <li>QUEIJO (1 un / 20G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>PÃO DE LEITE (1 un / 50G)</li> <li>MANTEIGA 10G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>SUCO POLPA DE ABACAXI 200ML</li> <li><b>• BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)</b></li> </ul> |
| INTEGRAL TARDE            | <ul style="list-style-type: none"> <li>SUCO POLPA DE LARANJA 200ML</li> <li><b>• PÃO FRANCÊS 50G</b></li> <li>REQUEIJÃO CREMOSO 15G</li> </ul>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>IOGURTE DE MORANGO 180G</li> <li>FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G</li> <li><b>• MAÇÃ (1 un / 100G)</b></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>VITAMINA DE GOIABA 180ML</li> <li>BISCOITO DE POLVILHO SALGADO 50G</li> <li>MAÇÃ (1 un / 100G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>SUCO POLPA DE MAÇÃ 200ML</li> <li><b>• PÃO DE LEITE FATIADO 50G</b></li> <li>QUEIJO (1 un / 20G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>PÃO DE LEITE (1 un / 50G)</li> <li>MANTEIGA 10G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>SUCO POLPA DE ABACAXI 200ML</li> <li><b>• BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)</b></li> </ul> |
| <b>Tabela Nutricional</b> |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                            |                                                                                                                                |
| Cálculo Semanal           | Proteína (g): 17,00 Lipídios (g): 21,03 Carboidrato (g): 119,05 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 6383,94 Vitamina C (mg): 3,35 Energia (Kcal): 723,73 |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                            |                                                                                                                                |

| 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   |
|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-----------------|
| INTEGRAL MANHÃ            | <ul style="list-style-type: none"> <li>SUCO POLPA DE GOIABA 200ML</li> <li>● <b>PÃO FRANCÊS 50G</b></li> <li>● REQUEIJÃO CREMOSO 15G</li> </ul>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>VITAMINA DE MORANGO 180ML</li> <li>● BISCOITO SEQUILHOS 50G</li> <li>● MAÇÃ (1 un / 100G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>SUCO POLPA DE UVA 200ML</li> <li>● BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)</li> <li>● <b>MAÇÃ (1 un / 100G)</b></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>SUCO POLPA DE MARACUJÁ 200ML</li> <li>● PÃO DE LEITE FATIADO 50G</li> <li>● QUEIJO (1 un / 20G)</li> </ul> | RECESSO ESCOLAR    | RECESSO ESCOLAR |
| INTEGRAL TARDE            | <ul style="list-style-type: none"> <li>SUCO POLPA DE GOIABA 200ML</li> <li>● <b>PÃO FRANCÊS 50G</b></li> <li>● REQUEIJÃO CREMOSO 15G</li> </ul>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>VITAMINA DE MORANGO 180ML</li> <li>● BISCOITO SEQUILHOS 50G</li> <li>● MAÇÃ (1 un / 100G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>SUCO POLPA DE UVA 200ML</li> <li>● BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)</li> <li>● <b>MAÇÃ (1 un / 100G)</b></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>SUCO POLPA DE MARACUJÁ 200ML</li> <li>● PÃO DE LEITE FATIADO 50G</li> <li>● QUEIJO (1 un / 20G)</li> </ul> | RECESSO ESCOLAR    | RECESSO ESCOLAR |
| <b>Tabela Nutricional</b> |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                   |                    |                 |
| Cálculo Semanal           | Proteína (g): 17,50 Lipídios (g): 19,10 Carboidrato (g): 137,88 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 161,34 Vitamina C (mg): 6,04 Energia (Kcal): 778,22   |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                   |                    |                 |
| Cálculo Mensal            | Proteína (g): 17,13 Lipídios (g): 20,72 Carboidrato (g): 124,17 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 2503,91 Vitamina C (mg): 84,54 Energia (Kcal): 739,52 |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                   |                    |                 |