

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 FRANCÊS 37,5G • MANTEIGA 5G	• SUCO DE LARANJA 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G	• LEITE 150ML • PÃO FRANCÊS 37,5G • MANTEIGA 5G	• LEITE 150ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G	• SUCO DE UVA 150ML • PÃO FRANCÊS 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 PRETO 100G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • POLENTA 100G • SALADA DE ALFACE COM TOMATE 35G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • PURÊ DE BATATA 60G • SALADA DE BETERRABA 28G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G • PURÊ DE BATATA 60G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • POLENTA 100G • SALADA DE CHUCHU 20G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • POLENTA 100G • SALADA DE ALFACE 15G	
LANCHE	• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • 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	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • LEITE 150ML • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G	• LEITE 150ML • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G	
JANTAR	• 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	• 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): 58,17 Lipídios (g): 27,27 Carboidrato (g): 214,24 Cálcio (mg): 487,81 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 198,88 Vitamina C (mg): 64,24 Energia (Kcal): 1305,45					

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 • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G	• LEITE 150ML • MANTEIGA 5G • PÃO FRANCÊS 37,5G	• SUCO DE LARANJA 150ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G	• LEITE 150ML • QUEIJO 20G • 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 • FEIJÃO CARIOCA 100G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • POLENTA 100G • SALADA DE CENOURA 25G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • SALADA DE BETERRABA 28G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • POLENTA 100G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • POLENTA 100G • SALADA DE ACELGA 20G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • SALADA DE PEPINO 35G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • POLENTA 100G	• ARROZ 95G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 15G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • PURÊ DE BATATA 60G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FEIJÃO CARIOCA 100G	
LANCHE	• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • 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	• BISCOITO CREAM CRAKER 30G • LEITE 150ML • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G	• IOGURTE DE MORANGO 180ML • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • LEITE 150ML • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G	
JANTAR	• 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	• 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): 59,66 Lipídios (g): 28,96 Carboidrato (g): 214,75 Cálcio (mg): 537,30 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 247,42 Vitamina C (mg): 52,57 Energia (Kcal): 1330,51					

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 • QUEIJO 20G	• LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G	• LEITE 150ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G	• LEITE 150ML • PÃO FRANCÊS 37,5G • QUEIJO 20G	• SUCO DE UVA 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 • PURÊ DE BATATA 60G • SALADA DE ACELGA COM CENOURA 30G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • POLENTA 120G • SALADA DE REPOLHO 15G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • POLENTA 100G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • POLENTA 100G • SALADA DE BETERRABA 28G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FEIJÃO PRETO 100G	• ARROZ 95G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • POLENTA 100G • SALADA DE ALFACE 15G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FEIJÃO CARIOCA 100G	
LANCHE	• LEITE 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G	• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • LEITE 150ML • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G	• BISCOITO CREAM CRAKER 30G • LEITE 150ML • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G	• LEITE 150ML • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G	• LEITE 150ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G	
JANTAR	• 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	• 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): 59,36 Lipídios (g): 27,92 Carboidrato (g): 215,23 Cálcio (mg): 514,49 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 253,80 Vitamina C (mg): 62,50 Energia (Kcal): 1320,48					

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	• PÃO FRANCÊS 37,5G • MANTEIGA 5G • LEITE 150ML	• LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G	• SUCO DE UVA 150ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G	• VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML • PÃO FRANCÊS 37,5G • 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 • SALADA DE TOMATE 40G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • POLENTA 100G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • PURÊ DE BATATA 60G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • POLENTA 100G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 15G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • POLENTA 100G • SALADA DE ABOBRINHA 30G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • PURÊ DE BATATA 60G • SALADA DE ACELGA 20G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • SALADA DE ALFACE 15G • POLENTA 100G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	
LANCHE	• LEITE 150ML • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G	• LEITE 150ML • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G	• IOGURTE DE MORANGO 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • LEITE 150ML • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G	• BISCOITO CREAM CRAKER 30G • LEITE 150ML • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G	• BISCOITO CREAM CRAKER 30G • LEITE 150ML • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G	
JANTAR	• 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	• 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): 60,10 Lipídios (g): 29,55 Carboidrato (g): 216,80 Cálcio (mg): 561,49 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 219,84 Vitamina C (mg): 45,89 Energia (Kcal): 1343,60					

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 FRANCÊS 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 VAGEM COM CENOURA 30G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)					
LANCHE	• LEITE 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G					
JANTAR	• CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G					
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 67,63 Lipídios (g): 32,95 Carboidrato (g): 235,45 Cálcio (mg): 551,85 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 467,18 Vitamina C (mg): 30,12 Energia (Kcal): 1487,19					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 57,48 Lipídios (g): 27,51 Carboidrato (g): 209,76 Cálcio (mg): 506,35 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 230,26 Vitamina C (mg): 53,63 Energia (Kcal): 1288,04					