

Observações

OBSERVAÇÃO: ENVIAR TODOS OS ALIMENTOS SEPARADOS, INCLUSIVE OS RECHEIOS DOS PÃES. FRUTAS 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 SEM LACTOSE 190ML • MANTEIGA SEM LACTOSE 5G • PÃO SEM LEITE 37,5G	• SUCO DE LARANJA 150ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA SEM LACTOSE 5G	• LEITE SEM LACTOSE 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA SEM LACTOSE 5G	• LEITE SEM LACTOSE 190ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G	• SUCO DE UVA 150ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA SEM LACTOSE 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 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 • POLENTA 100G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • SALADA DE BETERRABA 28G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • POLENTA 100G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • 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	• LEITE SEM LACTOSE 190ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• BISCOITO CREAM CRAKER 30G • SUCO DE MAÇÃ 150ML • MAÇÃ (1 un / 137G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • LEITE SEM LACTOSE 190ML	• LEITE SEM LACTOSE 190ML • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	
JANTAR	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G	• ARROZ 95G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • FEIJÃO PRETO 100G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G	• FEIJÃO PRETO 100G • ARROZ 95G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G	• FEIJÃO CARIOCA 100G • ARROZ 95G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 53,50 Lipídios (g): 21,79 Carboidrato (g): 206,41 Cálcio (mg): 378,57 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 141,50 Vitamina C (mg): 59,93 Energia (Kcal): 1202,38					

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	• MANTEIGA SEM LACTOSE 5G • LEITE SEM LACTOSE 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G	• MANTEIGA SEM LACTOSE 5G • PÃO SEM LEITE 37,5G • LEITE SEM LACTOSE 190ML	• SUCO DE LARANJA 150ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G	• LEITE SEM LACTOSE 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA SEM LACTOSE 5G	• LEITE SEM LACTOSE 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA SEM LACTOSE 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 • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • SALADA DE CENOURA 25G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FEIJÃO CARIOCA 100G	• 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 ACELGA 20G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FEIJÃO CARIOCA 100G	• ARROZ 95G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • POLENTA 100G • SALADA DE PEPINO 35G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FEIJÃO PRETO 100G	• ARROZ 95G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 15G • POLENTA 100G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FEIJÃO CARIOCA 100G	
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	• BISCOITO CREAM CRAKER 30G • SUCO DE LARANJA 150ML • MAÇÃ (1 un / 137G)	• BISCOITO CREAM CRAKER 30G • SUCO DE MAÇÃ 150ML • MAÇÃ (1 un / 137G)	• IOGURTE SEM LACTOSE 180ML • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	
JANTAR	• CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G	• ARROZ 95G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • FEIJÃO PRETO 100G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 52,84 Lipídios (g): 21,19 Carboidrato (g): 209,27 Cálcio (mg): 313,83 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 155,63 Vitamina C (mg): 65,29 Energia (Kcal): 1206,08					

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 SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA SEM LACTOSE 5G	• MANTEIGA SEM LACTOSE 5G • PÃO SEM LEITE 37,5G • LEITE SEM LACTOSE 190ML	• BISCOITO CREAM CRAKER 30G • LEITE SEM LACTOSE 190ML	• LEITE SEM LACTOSE 190ML • MANTEIGA SEM LACTOSE 5G • PÃO SEM LEITE 37,5G	• SUCO DE UVA 150ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA SEM LACTOSE 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 • SALADA DE ACELGA COM CENOURA 30G • POLENTA 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FEIJÃO CARIOCA 100G	• ARROZ 95G • BETERRABA COZIDA 50G • SALADA DE REPOLHO 15G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • FEIJÃO PRETO 100G	• ARROZ 95G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • POLENTA 100G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FEIJÃO CARIOCA 100G	• ARROZ 95G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • POLENTA 100G • SALADA DE BETERRABA 28G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FEIJÃO PRETO 100G	• ARROZ 95G • SALADA DE ALFACE 15G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • POLENTA 100G • FEIJÃO CARIOCA 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	• SUCO DE UVA 150ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• LEITE SEM LACTOSE 190ML • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• LEITE SEM LACTOSE 190ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G • MAÇÃ (1 un / 137G)	
JANTAR	• 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 • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • FEIJÃO CARIOCA 100G	• ARROZ 95G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • FEIJÃO PRETO 100G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 54,94 Lipídios (g): 23,68 Carboidrato (g): 208,64 Cálcio (mg): 371,61 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 200,86 Vitamina C (mg): 66,39 Energia (Kcal): 1235,84					

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 SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA SEM LACTOSE 5G • LEITE SEM LACTOSE 190ML	• LEITE SEM LACTOSE 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA SEM LACTOSE 5G	• SUCO DE UVA 150ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G	• PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA SEM LACTOSE 5G • LEITE SEM LACTOSE 190ML	• LEITE SEM LACTOSE 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA SEM LACTOSE 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 • 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 • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 15G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • SALADA DE ABOBRINHA 30G • POLENTA 100G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • SALADA DE ACELGA 20G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • POLENTA 100G • SALADA DE ALFACE 15G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	
LANCHE	• LEITE SEM LACTOSE 190ML • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • LEITE SEM LACTOSE 190ML	• IOGURTE SEM LACTOSE 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• BISCOITO CREAM CRAKER 30G • LEITE SEM LACTOSE 190ML • MAÇÃ (1 un / 137G)	• SUCO DE UVA 150ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G • MAÇÃ (1 un / 137G)	
JANTAR	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G	• ARROZ 95G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • FEIJÃO PRETO 100G	• ARROZ 95G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • FEIJÃO CARIOCA 100G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 55,20 Lipídios (g): 24,01 Carboidrato (g): 209,94 Cálcio (mg): 458,42 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 156,90 Vitamina C (mg): 49,15 Energia (Kcal): 1244,21					

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	• PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA SEM LACTOSE 5G • LEITE SEM LACTOSE 190ML					
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 • MAÇÃ (1 un / 137G)					
JANTAR	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G					
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 65,45 Lipídios (g): 29,12 Carboidrato (g): 231,22 Cálcio (mg): 552,74 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 427,30 Vitamina C (mg): 32,09 Energia (Kcal): 1420,30					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 52,59 Lipídios (g): 22,05 Carboidrato (g): 203,42 Cálcio (mg): 372,84 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 167,56 Vitamina C (mg): 57,29 Energia (Kcal): 1190,50					