

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, 31/08	Terça-Feira, 01/09	Quarta-Feira, 02/09	Quinta-Feira, 03/09	Sexta-Feira, 04/09	Sábado, 05/09
ALMOÇO		• ARROZ 110G • FRANGO AO MOLHO 110G • MACARRÃO PARAFUSO AO SUGO 80G • SALADA DE ALFACE 15G • BANANA (1 un / 130G) • FEIJÃO CARIOCA 90G	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • BARREADO 90G • POLENTA CREMOSA 60G • SALADA DE PEPINO 40G • BANANA (1 un / 130G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • BIFE COM MOLHO 100G • BRÓCOLIS REFOGADO 50G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • BANANA (1 un / 130G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • ISCAS DE FRANGO AO SUGO 90G • PURÊ DE BATATA 40G • SALADA DE TOMATE 60G • BANANA (1 un / 130G)	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,24 Lipídios (g): 16,11 Carboidrato (g): 93,63 Energia (Kcal): 669,06					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 07/09	Terça-Feira, 08/09	Quarta-Feira, 09/09	Quinta-Feira, 10/09	Sexta-Feira, 11/09	Sábado, 12/09
ALMOÇO	FERIADO - INDEPENDÊNCIA DO BRASIL	FERIADO - NOSSA SENHORA DA LUZ DOS PINHAIS	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • BARREADO 90G • POLENTA CREMOSA 60G • SALADA DE ALFACE 15G • BANANA (1 un / 130G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • FRANGO AO MOLHO 110G • BATATA REFOGADA 50G • SALADA DE TOMATE 60G • BANANA (1 un / 130G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS AO SUGO 100G • MACARRÃO PARAFUSO AO SUGO 80G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • BANANA (1 un / 130G)	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 37,44 Lipídios (g): 17,16 Carboidrato (g): 97,75 Energia (Kcal): 691,31					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 14/09	Terça-Feira, 15/09	Quarta-Feira, 16/09	Quinta-Feira, 17/09	Sexta-Feira, 18/09	Sábado, 19/09
ALMOÇO	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • ISCAS DE CARNE AO SUGO 80G • POLENTA CREMOSA 60G • SALADA DE REPOLHO 40G • BANANA (1 un / 130G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • ALMÔNDegas DE CARNE ASSADAS AO SUGO 100G • QUIRERA 70G • SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G • BANANA (1 un / 130G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • CARNE DE PANELA COM MANJERICÃO 100G • COUVE-FLOR COZIDA 50G • SALADA DE PEPINO 40G • BANANA (1 un / 130G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • STROGONOFF DE CARNE 90G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE ALFACE 15G • BANANA (1 un / 130G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • FRANGO AO MOLHO 110G • PURÊ DE BATATA 40G • SALADA DE BETERRABA COZIDA 30G • BANANA (1 un / 130G)	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 37,41 Lipídios (g): 15,85 Carboidrato (g): 89,96 Energia (Kcal): 648,53					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 21/09	Terça-Feira, 22/09	Quarta-Feira, 23/09	Quinta-Feira, 24/09	Sexta-Feira, 25/09	Sábado, 26/09
ALMOÇO	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • FRANGO AO MOLHO 110G • ABOBRINHA REFOGADA 35G • SALADA DE TOMATE 60G • BANANA (1 un / 130G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • QUIBE ASSADO COM MOLHO 100G • CENOURA REFOGADA 30G • SALADA DE PEPINO 40G • BANANA (1 un / 130G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • ISCAS DE FRANGO AO SUGO 90G • POLENTA CREMOSA 60G • SALADA DE BETERRABA COZIDA COM LIMÃO 30G • BANANA (1 un / 130G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • FRANGO AO MOLHO 110G • BATATA SALSA REFOGADA 40G • SALADA DE ALFACE COM LIMÃO 23G • BANANA (1 un / 130G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS AO SUGO 100G • MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • BANANA (1 un / 130G)	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,52 Lipídios (g): 20,13 Carboidrato (g): 89,75 Energia (Kcal): 689,49					

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
ALMOÇO	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • CARNE MOÍDA AO SUGO 100G • BRÓCOLIS REFOGADO 50G • SALADA DE ALFACE 15G • BANANA (1 un / 130G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • FRANGO AO MOLHO 110G • POLENTA CREMOSA 60G • SALADA DE CENOURA COZIDA 40G • BANANA (1 un / 130G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • ALMÔNDegas DE CARNE ASSADAS AO SUGO 100G • BATATA DOCE ASSADA 40G • SALADA DE PEPINO 40G • BANANA (1 un / 130G)			
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,11 Lipídios (g): 16,13 Carboidrato (g): 87,31 Energia (Kcal): 641,16					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 37,96 Lipídios (g): 17,21 Carboidrato (g): 91,41 Energia (Kcal): 668,19					