

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, 01/06	Terça-Feira, 02/06	Quarta-Feira, 03/06	Quinta-Feira, 04/06	Sexta-Feira, 05/06	Sábado, 06/06
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE LARANJA 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G 	FERIADO - CORPUS CHRISTI	RECESSO - CORPUS CHRISTI	
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) 	FERIADO - CORPUS CHRISTI	RECESSO - CORPUS CHRISTI	
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE PEPINO 35G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE TOMATE 40G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE BETERRABA 28G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	FERIADO - CORPUS CHRISTI	RECESSO - CORPUS CHRISTI	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • LEITE 150ML • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 150ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	FERIADO - CORPUS CHRISTI	RECESSO - CORPUS CHRISTI	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G 	FERIADO - CORPUS CHRISTI	RECESSO - CORPUS CHRISTI	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 73,09 Lipídios (g): 31,64 Carboidrato (g): 325,42 Cálcio (mg): 380,00 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 106,00 Vitamina C (mg): 61,19 Energia (Kcal): 1820,99					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 08/06	Terça-Feira, 09/06	Quarta-Feira, 10/06	Quinta-Feira, 11/06	Sexta-Feira, 12/06	Sábado, 13/06
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> ● PÃO FRANCÊS 37,5G ● MANTEIGA 5G ● LEITE 150ML 	<ul style="list-style-type: none"> ● PÃO DE LEITE 37,5G ● QUEIJO 20G ● SUCO DE UVA 150ML 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE 150ML ● MANTEIGA 5G ● PÃO DE LEITE 37,5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE 150ML ● PÃO FRANCÊS 37,5G ● MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO DE LARANJA 150ML ● PÃO DE LEITE 37,5G ● QUEIJO 20G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ (1 un / 137G)
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G ● MAÇÃ (1 un / 137G) ● SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO PRETO 100G ● ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G ● SALADA DE CENOURA 25G ● MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● SALADA DE BETERRABA 28G ● PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G ● MAÇÃ (1 un / 137G) ● MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO PRETO 100G ● PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G ● SALADA DE ALFACE 15G ● MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G ● SALADA DE ACELGA 20G ● MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G ● MAÇÃ (1 un / 137G) ● FEIJÃO CARIOCA 100G 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ (1 un / 137G) ● LEITE 150ML 	<ul style="list-style-type: none"> ● IOGURTE DE MORANGO 180ML ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO DE LARANJA 150ML ● BISCOITO CREAM CRAKER 30G ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO DE UVA 150ML ● BISCOITO CREAM CRAKER 30G ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G ● FEIJÃO PRETO 100G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G ● ARROZ 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G ● ARROZ 95G ● FEIJÃO PRETO 100G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G ● ARROZ 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G ● FEIJÃO PRETO 100G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 61,04 Lipídios (g): 26,06 Carboidrato (g): 276,96 Cálcio (mg): 341,49 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 157,16 Vitamina C (mg): 61,18 Energia (Kcal): 1537,98					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 15/06	Terça-Feira, 16/06	Quarta-Feira, 17/06	Quinta-Feira, 18/06	Sexta-Feira, 19/06	Sábado, 20/06
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> ● PÃO DE LEITE 37,5G ● LEITE 150ML ● MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● PÃO DE LEITE 37,5G ● LEITE 150ML ● QUEIJO 20G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO DE LARANJA 150ML ● BISCOITO CREAM CRAKER 30G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE 150ML ● PÃO DE LEITE 37,5G ● MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE 150ML ● PÃO FRANCÊS 37,5G ● QUEIJO 20G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ (1 un / 137G)
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G ● MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G ● SALADA DE PEPINO 35G ● MAÇÃ (1 un / 137G) ● FEIJÃO CARIOCA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● BETERRABA COZIDA 50G ● SALADA DE ACELGA COM CENOURA 30G ● MAÇÃ (1 un / 137G) ● FEIJÃO PRETO 100G ● ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● SALADA DE ALFACE 15G ● PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G ● MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO PRETO 100G ● ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G ● SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 15G ● MAÇÃ (1 un / 137G) ● MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● SALADA DE PEPINO 35G ● MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G ● PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE 150ML ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO DE MAÇÃ 150ML ● FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO DE LARANJA 150ML ● BISCOITO CREAM CRAKER 30G ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ (1 un / 137G) ● SUCO DE UVA 150ML ● BISCOITO DE POLVILHO 30G 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G ● FEIJÃO PRETO 100G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G ● ARROZ 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G ● FEIJÃO PRETO 100G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G ● FEIJÃO CARIOCA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G ● ARROZ 95G ● FEIJÃO PRETO 100G 	

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal Proteína (g): 59,83 Lipídios (g): 26,80 Carboidrato (g): 268,02 Cálcio (mg): 328,10 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 138,23 Vitamina C (mg): 55,05 Energia (Kcal): 1504,34

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 22/06	Terça-Feira, 23/06	Quarta-Feira, 24/06	Quinta-Feira, 25/06	Sexta-Feira, 26/06	Sábado, 27/06
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • PÃO FRANCÊS 37,5G • MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G • SUCO DE UVA 150ML 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G)
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE TOMATE 40G • MAÇÃ (1 un / 137G) • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • SALADA DE ALFACE COM TOMATE 35G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE ABOBRINHA 30G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • MAÇÃ (1 un / 137G) • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • SALADA DE ACELGA 20G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • SALADA DE CENOURA 25G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • IOGURTE DE MORANGO 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) • LEITE 150ML 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE MAÇÃ 150ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 150ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • FEIJÃO PRETO 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • FEIJÃO PRETO 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • FEIJÃO PRETO 100G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 61,45 Lipídios (g): 26,57 Carboidrato (g): 284,11 Cálcio (mg): 352,17 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 163,83 Vitamina C (mg): 33,23 Energia (Kcal): 1570,59					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 29/06	Terça-Feira, 30/06	Quarta-Feira, 01/07	Quinta-Feira, 02/07	Sexta-Feira, 03/07	Sábado, 04/07
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • PÃO FRANCÊS 37,5G • MANTEIGA 5G 				
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) 				
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • SALADA DE ACELGA 20G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MAÇÃ (1 un / 137G) • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE ALFACE 15G 				
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE LARANJA 150ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML • MAÇÃ (1 un / 137G) 				
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • FEIJÃO CARIOCA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • FEIJÃO PRETO 100G 				
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 76,53 Lipídios (g): 34,87 Carboidrato (g): 325,18 Cálcio (mg): 525,01 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 226,50 Vitamina C (mg): 67,87 Energia (Kcal): 1858,23					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 63,75 Lipídios (g): 27,88 Carboidrato (g): 287,01 Cálcio (mg): 361,77 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 153,32 Vitamina C (mg): 52,87 Energia (Kcal): 1602,47					