

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
ALMOÇO	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • CARNE MOÍDA REFOGADA 80G • PURÊ DE BATATA 40G • SALADA DE ALFACE 15G • BANANA (1 un / 130G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • CARNE MOÍDA REFOGADA 80G • PURÊ DE BATATA 40G • SALADA DE BETERRABA COZIDA 30G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • FRANGO ASSADO 110G • PURÊ DE BATATA 40G • SALADA DE PEPINO 40G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G • PURÊ DE BATATA 40G • SALADA DE REPOLHO COM LIMÃO 40G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G) • PURÊ DE BATATA 40G • SALADA DE TOMATE 60G • MAÇÃ (1 un / 100G)	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 43,99 Lipídios (g): 18,66 Carboidrato (g): 90,88 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 70,82 Vitamina C (mg): 64,83 Energia (Kcal): 703,70					

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
ALMOÇO	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 80G • PURÊ DE BATATA 40G • SALADA DE TOMATE 60G • BANANA (1 un / 130G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G • PURÊ DE BATATA 40G • SALADA DE ALFACE 15G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G) • PURÊ DE BATATA 40G • SALADA DE PEPINO COM LIMÃO 40G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • BOLINHO DE CARNE ASSADO 90G • PURÊ DE BATATA 40G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • CARNE MOÍDA REFOGADA 80G • PURÊ DE BATATA 40G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • LARANJA (1 un / 100G)	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 43,76 Lipídios (g): 12,68 Carboidrato (g): 87,46 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 105,79 Vitamina C (mg): 67,04 Energia (Kcal): 634,39					

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
ALMOÇO	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G • PURÊ DE BATATA 40G • SALADA DE ALFACE 15G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • FRANGO ASSADO 110G • PURÊ DE BATATA 40G • SALADA DE TOMATE 60G • BANANA (1 un / 130G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • BOLINHO DE CARNE ASSADO 90G • PURÊ DE BATATA 40G • SALADA DE PEPINO 40G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G) • PURÊ DE BATATA 40G • SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G • LARANJA (1 un / 100G)	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 42,71 Lipídios (g): 19,78 Carboidrato (g): 93,36 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 147,09 Vitamina C (mg): 59,22 Energia (Kcal): 719,97					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 43,54 Lipídios (g): 16,84 Carboidrato (g): 90,37 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 105,10 Vitamina C (mg): 64,02 Energia (Kcal): 683,60					