

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, 01/12	Terça-Feira, 02/12	Quarta-Feira, 03/12	Quinta-Feira, 04/12	Sexta-Feira, 05/12	Sábado, 06/12
REGULAR MANHÃ	• SUCO POLPA DE MARACUJÁ 200ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • FRANGO PARA PÃO COM TOMATE 60G • BANANA (1 un / 130G)	• ARROZ 100G • MAÇÃ (1 un / 100G) • ISCAS DE CARNE AO SUGO 50G	• MOLHO DE CARNE 50G • BANANA (1 un / 130G) • MACARRÃO PARAFUSO AO SUGO 100G	• SUCO POLPA DE UVA 200ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • CARNE MOÍDA REFOGADA COM TOMATE 60G • LARANJA (1 un / 100G)	• IOGURTE DE SOJA SABOR MORANGO 180ML • FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G • BANANA (1 un / 130G)	• SUCO POLPA DE ABACAXI 200ML • BOLO DE CHOCOLATE SEM LEITE 50G
REGULAR TARDE	• SUCO POLPA DE MARACUJÁ 200ML • FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • FRANGO PARA PÃO COM TOMATE 60G • BANANA (1 un / 130G)	• ARROZ 100G • MAÇÃ (1 un / 100G) • ISCAS DE CARNE AO SUGO 50G	• MOLHO DE CARNE 50G • BANANA (1 un / 130G) • MACARRÃO PARAFUSO AO SUGO 100G	• SUCO POLPA DE UVA 200ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • CARNE MOÍDA REFOGADA COM TOMATE 60G • LARANJA (1 un / 100G)	• IOGURTE DE SOJA SABOR MORANGO 180ML • FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G • BANANA (1 un / 130G)	• SUCO POLPA DE ABACAXI 200ML • BOLO DE CHOCOLATE SEM LEITE 50G

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal	Proteína (g): 34,66 Lipídios (g): 11,25 Carboidrato (g): 140,72 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 82,54 Vitamina C (mg): 32,58 Energia (Kcal): 791,60
-----------------	--

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
REGULAR MANHÃ	• SUCO POLPA DE ACEROLA 200ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• MACARRÃO PARAFUSO 100G • MOLHO DE CARNE 50G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• ARROZ 100G • ISCAS DE CARNE AO SUGO 50G • BANANA (1 un / 130G)	• SUCO POLPA DE UVA 200ML • BOLO DE CHOCOLATE SEM LEITE 50G • BANANA (1 un / 130G)	• SUCO POLPA DE MANGA 200ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • FRANGO PARA PÃO COM TOMATE 60G • BANANA (1 un / 130G)	• SUCO POLPA DE ABACAXI 200ML • BOLO DE CHOCOLATE SEM LEITE 50G
REGULAR TARDE	• SUCO POLPA DE ACEROLA 200ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• MACARRÃO PARAFUSO 100G • MOLHO DE CARNE 50G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• ARROZ 100G • ISCAS DE CARNE AO SUGO 50G • BANANA (1 un / 130G)	• SUCO POLPA DE UVA 200ML • BOLO DE CHOCOLATE SEM LEITE 50G • BANANA (1 un / 130G)	• SUCO POLPA DE MANGA 200ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • FRANGO PARA PÃO COM TOMATE 60G • BANANA (1 un / 130G)	• SUCO POLPA DE ABACAXI 200ML • BOLO DE CHOCOLATE SEM LEITE 50G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 27,07 Lipídios (g): 11,64 Carboidrato (g): 145,82 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 84,54 Vitamina C (mg): 227,44 Energia (Kcal): 779,94					

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
REGULAR MANHÃ	• SUCO POLPA DE UVA 200ML • BANANA (1 un / 130G) • BOLO DE CHOCOLATE SEM LEITE 50G	• SUCO POLPA DE ABACAXI 200ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • CARNE MOÍDA REFOGADA COM TOMATE 60G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• MACARRÃO PARAFUSO AO SUGO 100G • MOLHO DE CARNE 50G • LARANJA (1 un / 100G)	• SUCO POLPA DE TANGERINA 200ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • BANANA (1 un / 130G)	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
REGULAR TARDE	• SUCO POLPA DE UVA 200ML • BANANA (1 un / 130G) • BOLO DE CHOCOLATE SEM LEITE 50G	• SUCO POLPA DE ABACAXI 200ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • CARNE MOÍDA REFOGADA COM TOMATE 60G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• MACARRÃO PARAFUSO AO SUGO 100G • MOLHO DE CARNE 50G • LARANJA (1 un / 100G)	• SUCO POLPA DE TANGERINA 200ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • BANANA (1 un / 130G)	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 24,31 Lipídios (g): 12,04 Carboidrato (g): 150,23 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 69,49 Vitamina C (mg): 39,61 Energia (Kcal): 777,41					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 29,23 Lipídios (g): 11,59 Carboidrato (g): 145,01 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 80,03 Vitamina C (mg): 107,41 Energia (Kcal): 783,68					