

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, 30/03	Terça-Feira, 31/03	Quarta-Feira, 01/04	Quinta-Feira, 02/04	Sexta-Feira, 03/04	Sábado, 04/04
DESJEJUM			<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"> SUCO DE MAÇÃ 150ML PÃO DE LEITE 37,5G QUEIJO 20G 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
COLAÇÃO			<ul style="list-style-type: none"> BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
ALMOÇO			<ul style="list-style-type: none"> ARROZ 95G SALADA DE BETERRABA 28G FEIJÃO PRETO 100G OVOS MEXIDOS 60G MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> ARROZ 95G SALADA DE REPOLHO 15G FEIJÃO CARIOCA 100G OVOS MEXIDOS 60G MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
LANCHE			<ul style="list-style-type: none"> FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> LEITE 150ML BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
JANTAR			<ul style="list-style-type: none"> ARROZ 95G OVOS MEXIDOS 60G 	<ul style="list-style-type: none"> ARROZ 95G OVOS MEXIDOS 60G 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 56,28 Lipídios (g): 31,91 Carboidrato (g): 296,47 Cálcio (mg): 400,66 Ferro (mg): 9,63 Retinol (mg): 307,89 Vitamina C (mg): 39,16 Energia (Kcal): 1625,08					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 06/04	Terça-Feira, 07/04	Quarta-Feira, 08/04	Quinta-Feira, 09/04	Sexta-Feira, 10/04	Sábado, 11/04
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • PÃO FRANCÊS 37,5G • MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE LARANJA 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"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G)
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • OVOS MEXIDOS 60G • SALADA DE TOMATE 40G • FEIJÃO PRETO 100G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • SALADA DE ALFACE 15G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FEIJÃO CARIOCA 100G • OVOS MEXIDOS 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • SALADA DE ABOBRINHA 30G • FEIJÃO PRETO 100G • OVOS MEXIDOS 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE PEPINO 35G • OVOS MEXIDOS 60G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • SALADA DE ALFACE COM TOMATE 35G • OVOS MEXIDOS 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) • LEITE 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE MAÇÃ 150ML • MAÇÃ (1 un / 137G) • BISCOITO CREAM CRAKER 30G 	<ul style="list-style-type: none"> • IOGURTE DE MORANGO 180ML • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE MAÇÃ 150ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • OVOS MEXIDOS 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • OVOS MEXIDOS 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • OVOS MEXIDOS 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • OVOS MEXIDOS 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • OVOS MEXIDOS 60G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 46,35 Lipídios (g): 26,35 Carboidrato (g): 253,59 Cálcio (mg): 307,72 Ferro (mg): 8,20 Retinol (mg): 250,21 Vitamina C (mg): 56,40 Energia (Kcal): 1379,37					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 13/04	Terça-Feira, 14/04	Quarta-Feira, 15/04	Quinta-Feira, 16/04	Sexta-Feira, 17/04	Sábado, 18/04
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE LARANJA 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO FRANCÊS 37,5G • LEITE 150ML • 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"> • SUCO DE LARANJA 150ML • PÃO FRANCÊS 37,5G • QUEIJO 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G)
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • SALADA DE TOMATE 40G • FEIJÃO PRETO 100G • OVOS MEXIDOS 60G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • SALADA DE PEPINO 35G • OVOS MEXIDOS 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FEIJÃO CARIOCA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • OVOS MEXIDOS 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE ALFACE 15G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FEIJÃO PRETO 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 15G • OVOS MEXIDOS 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • OVOS MEXIDOS 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE BETERRABA 28G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • RECHEIO DE CARNE MOÍDA 35,5G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<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"> • SUCO DE MAÇÃ 150ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • OVOS MEXIDOS 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • OVOS MEXIDOS 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • OVOS MEXIDOS 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • OVOS MEXIDOS 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • OVOS MEXIDOS 60G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 47,80 Lipídios (g): 25,76 Carboidrato (g): 256,16 Cálcio (mg): 283,37 Ferro (mg): 8,17 Retinol (mg): 235,29 Vitamina C (mg): 79,68 Energia (Kcal): 1392,20					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 20/04	Terça-Feira, 21/04	Quarta-Feira, 22/04	Quinta-Feira, 23/04	Sexta-Feira, 24/04	Sábado, 25/04
DESJEJUM	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • PÃO FRANCÊS 37,5G • MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G)
ALMOÇO	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • OVOS MEXIDOS 60G • SALADA DE TOMATE 40G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • SALADA DE ACELGA 20G • OVOS MEXIDOS 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • OVOS MEXIDOS 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE VAGEM COM CENOURA 30G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	
LANCHE	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE MAÇÃ 150ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • LEITE 150ML 	
JANTAR	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • OVOS MEXIDOS 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • OVOS MEXIDOS 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • OVOS MEXIDOS 60G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 42,51 Lipídios (g): 25,24 Carboidrato (g): 232,49 Cálcio (mg): 302,07 Ferro (mg): 7,49 Retinol (mg): 318,44 Vitamina C (mg): 40,10 Energia (Kcal): 1272,49					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 27/04	Terça-Feira, 28/04	Quarta-Feira, 29/04	Quinta-Feira, 30/04	Sexta-Feira, 01/05	Sábado, 02/05
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE LARANJA 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"> • MANTEIGA 5G • SUCO DE MAÇÃ 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G 		
COLAÇÃO	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)		
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • OVOS MEXIDOS 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE TOMATE 40G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE ABOBRINHA 30G • OVOS MEXIDOS 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • OVOS MEXIDOS 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE ALFACE 15G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • BETERRABA COZIDA 50G • SALADA DE PEPINO 35G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • OVOS MEXIDOS 60G 		
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 150ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • LEITE 150ML 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE LARANJA 150ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G • MAÇÃ (1 un / 137G) 		
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • OVOS MEXIDOS 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • OVOS MEXIDOS 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • OVOS MEXIDOS 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • OVOS MEXIDOS 60G 		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 53,78 Lipídios (g): 31,75 Carboidrato (g): 286,04 Cálcio (mg): 350,73 Ferro (mg): 9,38 Retinol (mg): 287,34 Vitamina C (mg): 95,96 Energia (Kcal): 1581,08					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 48,30 Lipídios (g): 27,48 Carboidrato (g): 260,25 Cálcio (mg): 316,32 Ferro (mg): 8,41 Retinol (mg): 270,54 Vitamina C (mg): 65,41 Energia (Kcal): 1422,45					