

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. SALIENTAMOS QUE PODEM SER REALIZADAS ADAPTAÇÕES NO SERVIMENTO, COM RELAÇÃO AO CORTE, TEXTURA E APRESENTAÇÃO DAS PREPARAÇÕES.

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					FERIADO - DIA DO TRABALHADOR	● BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO					FERIADO - DIA DO TRABALHADOR	● BANANA CATURRA (1 un / 182G)
ALMOÇO					FERIADO - DIA DO TRABALHADOR	
LANCHE					FERIADO - DIA DO TRABALHADOR	
JANTAR					FERIADO - DIA DO TRABALHADOR	

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal	Proteína (g): 5,10 Lipídios (g): 0,44 Carboidrato (g): 86,81 Ferro (mg): 1,27 Retinol (mg): 50,96 Vitamina C (mg): 21,33 Energia (Kcal): 333,17
-----------------	---

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 04/05	Terça-Feira, 05/05	Quarta-Feira, 06/05	Quinta-Feira, 07/05	Sexta-Feira, 08/05	Sábado, 09/05
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • PÃO DE FORMA 37,5G • MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM CANELA 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO DE FORMA 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 • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • COUVE-FLORES REFOGADA 25G • SALADA DE TOMATE 40G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • PURÊ DE BATATA 60G • SALADA DE BETERRABA 28G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FRANGO AO SUGO 56G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • STROGONOFF DE CARNE 70G • BATATA PALHA 25G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • SALADA DE PEPINO 35G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • FRANGO ASSADO 60G • SALADA DE ALFACE 15G • FAROFA DE COUVE 20G • PONKAN (1 un / 230G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G • CENOURA REFOGADA 35G • SALADA DE ACELGA 20G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MORANGO 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 150ML • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM ALFACE E TOMATE 80G 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MANGA 150ML • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • BOLO DE LARANJA SEM AÇÚCAR 50G 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 46,22 Lipídios (g): 25,28 Carboidrato (g): 235,15 Ferro (mg): 7,24 Retinol (mg): 292,07 Vitamina C (mg): 77,68 Energia (Kcal): 1307,74					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 11/05	Terça-Feira, 12/05	Quarta-Feira, 13/05	Quinta-Feira, 14/05	Sexta-Feira, 15/05	Sábado, 16/05
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • PÃO INTEGRAL 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"> • CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML • BOLO DE FUBÁ SEM AÇÚCAR 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • PÃO DE FORMA 37,5G • QUEIJO 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G 	
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"> • PONKAN (1 un / 230G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PICADINHO DE CARNE 56G • COUVE-FLOR REFOGADA 25G • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G • QUIRERA 60G • SALADA DE BETERRABA 28G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • BARREADO 56G • FAROFA DE BANANA 30G • SALADA DE CENOURA 25G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • SALADA DE ALFACE 15G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • QUIBEBE 25G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G • BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 40G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 15G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MANGA 150ML • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FLOCOS DE ARROZ 15G 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • IOGURTE DE MORANGO 180ML 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 150ML • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM TOMATE 70G 	<ul style="list-style-type: none"> • BOLO DE CENOURA SEM AÇÚCAR 50G • CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 53,81 Lipídios (g): 23,45 Carboidrato (g): 267,84 Ferro (mg): 7,98 Retinol (mg): 444,63 Vitamina C (mg): 80,10 Energia (Kcal): 1451,26					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 18/05	Terça-Feira, 19/05	Quarta-Feira, 20/05	Quinta-Feira, 21/05	Sexta-Feira, 22/05	Sábado, 23/05
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • QUEIJO 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G • CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML 	
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) 	
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • SALADA DE PEPINO 35G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • POLENTA 100G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE ACELGA COM CENOURA 30G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G • BETERRABA COZIDA 50G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • BRÓCOLIS COM CENOURA REFOGADOS 50G • SALADA DE REPOLHO 15G • PONKAN (1 un / 230G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • CREME DE MILHO 60G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • SALADA DE ALFACE COM TOMATE 35G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE CARNE AO SUGO 48G • FAROFA DE COUVE 20G • SALADA DE CENOURA 25G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • MINGAU DE AVEIA 200G 	<ul style="list-style-type: none"> • CREME DE MANGA 100G • FLOCOS DE ARROZ 15G 	<ul style="list-style-type: none"> • BOLO DE LARANJA SEM AÇÚCAR 50G • SUCO DE MAÇÃ 150ML 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE LARANJA 150ML • TORTA SALGADA DE MILHO COM TOMATE E ORÉGANO 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 55,91 Lipídios (g): 26,99 Carboidrato (g): 271,87 Ferro (mg): 8,95 Retinol (mg): 387,95 Vitamina C (mg): 90,10 Energia (Kcal): 1504,22					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 25/05	Terça-Feira, 26/05	Quarta-Feira, 27/05	Quinta-Feira, 28/05	Sexta-Feira, 29/05	Sábado, 30/05
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE FORMA 37,5G • QUEIJO 20G • VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE FORMA 37,5G • QUEIJO 20G • LEITE 150ML 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 5G 	
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"> • PONKAN (1 un / 230G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G • PURÊ DE BATATA 60G • SALADA DE TOMATE 40G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ALMÔNDEGAS AO SUGO (55G PARA 3 UNIDADES + 20G DE MOLHO) 75G • FAROFA DE CENOURA 20G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • SALADA DE ABOBRINHA 30G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • STROGONOFF DE FRANGO 70G • BATATA PALHA 25G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • SALADA DE ACELGA 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • CHUCHU REFOGADO 35G • SALADA DE VAGEM COM CENOURA 30G • PICADINHO DE CARNE 56G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CREME DE AIPIM 35G • SALADA DE ALFACE 15G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FRANGO AO SUGO 56G 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM ALFACE E TOMATE 80G • SUCO DE MAÇÃ 150ML 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G 	<ul style="list-style-type: none"> • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • IOGURTE DE COCO 180ML 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • MINGAU DE AVEIA 200G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 150ML • BOLO DE CHOCOLATE 60G 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 57,59 Lipídios (g): 28,21 Carboidrato (g): 279,89 Ferro (mg): 8,75 Retinol (mg): 327,99 Vitamina C (mg): 83,40 Energia (Kcal): 1552,32					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 50,86 Lipídios (g): 24,79 Carboidrato (g): 254,35 Ferro (mg): 7,87 Retinol (mg): 345,74 Vitamina C (mg): 79,79 Energia (Kcal): 1396,30					