

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, 03/11	Terça-Feira, 04/11	Quarta-Feira, 05/11	Quinta-Feira, 06/11	Sexta-Feira, 07/11	Sábado, 08/11
DESJEJUM	• LEITE 190ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G	• SUCO DE LARANJA 200ML • QUEIJO 20G • PÃO DE LEITE 37,5G	• LEITE 190ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G	• SUCO DE UVA 200ML • QUEIJO 20G • PÃO FRANCÊS 37,5G	• SUCO DE UVA 200ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G	
COLAÇÃO	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE TOMATE 40G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • SALADA DE BETERRABA 35G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • SALADA DE ALFACE 15G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • ARROZ 95G • SALADA DE ACELGA 20G • FEIJÃO PRETO 100G	• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • ARROZ 95G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 30G • FEIJÃO CARIOCA 100G	
LANCHE	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • IOGURTE DE MORANGO 180ML	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• SUCO DE LARANJA 200ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• SUCO DE MAÇÃ 200ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • SUCO DE MAÇÃ 200ML • MAÇÃ (1 un / 137G)	
JANTAR	• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G	• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G	• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G	• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G	• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 79,84 Lipídios (g): 30,06 Carboidrato (g): 386,59 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 158,05 Vitamina C (mg): 111,45 Energia (Kcal): 2053,12					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 10/11	Terça-Feira, 11/11	Quarta-Feira, 12/11	Quinta-Feira, 13/11	Sexta-Feira, 14/11	Sábado, 15/11
DESJEJUM	• LEITE 190ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G	• PÃO DE LEITE 37,5G • SUCO DE UVA 200ML • QUEIJO 20G	• PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G • LEITE 190ML	• SUCO DE MAÇÃ 200ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G	• LEITE 190ML • PÃO FRANCÊS 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)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	
ALMOÇO	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • SALADA DE ALFACE 15G	• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • FEIJÃO PRETO 100G • ARROZ 95G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • SALADA DE CENOURA 25G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • SALADA DE ABOBRINHA 30G	• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • ARROZ 95G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FEIJÃO PRETO 100G	• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • ARROZ 95G • SALADA DE REPOLHO ROXO 40G • FEIJÃO CARIOCA 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G	
LANCHE	• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • LEITE 190ML • MAÇÃ (1 un / 137G)	• LEITE 190ML • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• SUCO DE MAÇÃ 200ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• SUCO DE UVA 200ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G • MAÇÃ (1 un / 137G)	
JANTAR	• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G	• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G	• ARROZ 95G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • FEIJÃO CARIOCA 100G	• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G	• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 80,67 Lipídios (g): 35,01 Carboidrato (g): 384,82 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 234,26 Vitamina C (mg): 53,95 Energia (Kcal): 2094,61					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 17/11	Terça-Feira, 18/11	Quarta-Feira, 19/11	Quinta-Feira, 20/11	Sexta-Feira, 21/11	Sábado, 22/11
DESJEJUM	● SUCO DE MAÇÃ 200ML ● PÃO DE LEITE 37,5G ● MANTEIGA 5G	● SUCO DE UVA 200ML ● PÃO DE LEITE 37,5G ● QUEIJO 20G	● LEITE 190ML ● PÃO FRANCÊS 37,5G ● MANTEIGA 5G	FERIADO - CONSCIÊNCIA NEGRA	RECESSO	
COLAÇÃO	● BANANA CATURRA (1 un / 182G)	● BANANA CATURRA (1 un / 182G)	● BANANA CATURRA (1 un / 182G)	FERIADO - CONSCIÊNCIA NEGRA	RECESSO	
ALMOÇO	● PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G ● MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G ● SALADA DE ACELGA 20G ● BANANA CATURRA (1 un / 182G) ● ARROZ 95G ● FEIJÃO PRETO 100G	● ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G ● MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G ● BANANA CATURRA (1 un / 182G) ● ARROZ 95G ● SALADA DE PEPINO 35G ● FEIJÃO CARIOCA 100G	● PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G ● MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G ● BANANA CATURRA (1 un / 182G) ● ARROZ 95G ● SALADA DE ALFACE 15G ● FEIJÃO PRETO 100G	FERIADO - CONSCIÊNCIA NEGRA	RECESSO	
LANCHE	● FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G ● IOGURTE DE MORANGO 180ML ● MAÇÃ (1 un / 137G)	● BANANA CATURRA (1 un / 182G) ● FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	● SUCO DE MAÇÃ 200ML ● BISCOITO CREAM CRAKER 30G ● MAÇÃ (1 un / 137G)	FERIADO - CONSCIÊNCIA NEGRA	RECESSO	
JANTAR	● MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G ● ARROZ 95G ● FEIJÃO PRETO 100G	● MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G ● ARROZ 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G	● MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G ● ARROZ 95G ● FEIJÃO PRETO 100G	FERIADO - CONSCIÊNCIA NEGRA	RECESSO	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 78,89 Lipídios (g): 31,29 Carboidrato (g): 387,93 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 179,84 Vitamina C (mg): 50,93 Energia (Kcal): 2068,49					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 24/11	Terça-Feira, 25/11	Quarta-Feira, 26/11	Quinta-Feira, 27/11	Sexta-Feira, 28/11	Sábado, 29/11
DESJEJUM	• LEITE 190ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G	• SUCO DE UVA 200ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G	• BISCOITO CREAM CRAKER 30G • LEITE 190ML	• PÃO DE LEITE 37,5G • SUCO DE LARANJA 200ML • QUEIJO 20G	• LEITE 190ML • PÃO FRANCÊS 37,5G • MANTEIGA 5G	
COLAÇÃO	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	
ALMOÇO	• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • SALADA DE PEPINO 35G • ARROZ 95G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • ARROZ 95G • SALADA DE ACELGA 20G • FEIJÃO PRETO 100G	• ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • SALADA DE VAGEM COM CENOURA 30G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G	• PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • ARROZ 95G • SALADA DE BETERRABA 35G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FEIJÃO PRETO 100G	• ARROZ 95G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • SALADA DE ALFACE 15G • FEIJÃO CARIOCA 100G	
LANCHE	• LEITE 190ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• LEITE 190ML • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• SUCO DE LARANJA 200ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• SUCO DE MAÇÃ 200ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G • MAÇÃ (1 un / 137G)	
JANTAR	• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G	• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G	• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G	• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G	• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 81,90 Lipídios (g): 32,96 Carboidrato (g): 377,87 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 244,99 Vitamina C (mg): 97,44 Energia (Kcal): 2052,70					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 80,48 Lipídios (g): 32,45 Carboidrato (g): 383,90 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 207,00 Vitamina C (mg): 81,50 Energia (Kcal): 2067,09					