

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, 27/07	Terça-Feira, 28/07	Quarta-Feira, 29/07	Quinta-Feira, 30/07	Sexta-Feira, 31/07	Sábado, 01/08
DESJEJUM						• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO						• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
ALMOÇO						
LANCHE						
JANTAR						

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal	Proteína (g): 3,06 Lipídios (g): 0,22 Carboidrato (g): 52,20 Cálcio (mg): 6,59 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 0,00 Vitamina C (mg): 12,92 Energia (Kcal): 201,73
-----------------	--

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 03/08	Terça-Feira, 04/08	Quarta-Feira, 05/08	Quinta-Feira, 06/08	Sexta-Feira, 07/08	Sábado, 08/08
DESJEJUM	• LEITE 150ML • PÃO FRANCÊS 37,5G • MANTEIGA 5G	• SUCO DE LARANJA 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G	• LEITE 150ML • PÃO FRANCÊS 37,5G • MANTEIGA 5G	• LEITE 150ML • PÃO FRANCÊS 37,5G	• SUCO DE UVA 150ML • PÃO FRANCÊS 37,5G • QUEIJO 20G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
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)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • SALADA DE ALFACE COM TOMATE 35G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • PURÊ DE BATATA 60G • SALADA DE BETERRABA 28G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • PURÊ DE BATATA 60G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • PURÊ DE BATATA 60G • SALADA DE CHUCHU 20G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • PURÊ DE BATATA 60G • SALADA DE ALFACE 15G	
LANCHE	• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • LEITE 150ML • MAÇÃ (1 un / 137G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• SUCO DE MAÇÃ 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• LEITE 150ML • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	
JANTAR	• PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G	• PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G	• PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G	• PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G	• PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 47,08 Lipídios (g): 23,70 Carboidrato (g): 195,05 Cálcio (mg): 387,27 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 160,99 Vitamina C (mg): 95,72 Energia (Kcal): 1149,09					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 10/08	Terça-Feira, 11/08	Quarta-Feira, 12/08	Quinta-Feira, 13/08	Sexta-Feira, 14/08	Sábado, 15/08
DESJEJUM	• LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G	• LEITE 150ML • MANTEIGA 5G • PÃO FRANCÊS 37,5G	• SUCO DE LARANJA 150ML • PÃO FRANCÊS 37,5G	• LEITE 150ML • QUEIJO 20G • PÃO FRANCÊS 37,5G	• PÃO DE LEITE 37,5G • LEITE 150ML • QUEIJO 20G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
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)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • PURÊ DE BATATA 60G • SALADA DE CENOURA 25G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • SALADA DE BETERRABA 28G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • PURÊ DE BATATA 60G • SALADA DE ACELGA 20G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • PURÊ DE BATATA 60G • SALADA DE PEPINO 35G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 15G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • PURÊ DE BATATA 60G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FEIJÃO CARIOCA 100G	
LANCHE	• SUCO DE MAÇÃ 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• SUCO DE LARANJA 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• SUCO DE MAÇÃ 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• LEITE 150ML • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	
JANTAR	• PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G	• PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G	• PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G	• PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G	• PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 46,09 Lipídios (g): 22,89 Carboidrato (g): 190,19 Cálcio (mg): 348,79 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 186,36 Vitamina C (mg): 104,89 Energia (Kcal): 1121,35					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 17/08	Terça-Feira, 18/08	Quarta-Feira, 19/08	Quinta-Feira, 20/08	Sexta-Feira, 21/08	Sábado, 22/08
DESJEJUM	• PÃO FRANCÊS 37,5G • QUEIJO 20G • SUCO DE LARANJA 150ML	• LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G	• LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G	• LEITE 150ML • PÃO FRANCÊS 37,5G • QUEIJO 20G	• SUCO DE UVA 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
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)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • PURÊ DE BATATA 60G • SALADA DE ACELGA COM CENOURA 30G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • BETERRABA COZIDA 50G • SALADA DE REPOLHO 15G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • PURÊ DE BATATA 60G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • PURÊ DE BATATA 60G • SALADA DE BETERRABA 28G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FEIJÃO PRETO 100G	• ARROZ 95G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • PURÊ DE BATATA 60G • SALADA DE ALFACE 15G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FEIJÃO CARIOCA 100G	
LANCHE	• LEITE 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• SUCO DE UVA 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• LEITE 150ML • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• LEITE 150ML • PÃO FRANCÊS 37,5G • MAÇÃ (1 un / 137G)	
JANTAR	• PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G	• PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G	• PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G	• PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G	• PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 47,17 Lipídios (g): 23,57 Carboidrato (g): 189,99 Cálcio (mg): 415,82 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 216,35 Vitamina C (mg): 104,37 Energia (Kcal): 1131,89					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 24/08	Terça-Feira, 25/08	Quarta-Feira, 26/08	Quinta-Feira, 27/08	Sexta-Feira, 28/08	Sábado, 29/08
DESJEJUM	• PÃO FRANCÊS 37,5G • MANTEIGA 5G • LEITE 150ML	• LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G	• SUCO DE UVA 150ML • PÃO FRANCÊS 37,5G	• VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML • PÃO FRANCÊS 37,5G • MANTEIGA 5G	• LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
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)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE TOMATE 40G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • PURÊ DE BATATA 60G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • PURÊ DE BATATA 60G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 15G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • PURÊ DE BATATA 60G • SALADA DE ABOBRINHA 30G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • SALADA DE ACELGA 20G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • SALADA DE ALFACE 15G • PURÊ DE BATATA 60G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	
LANCHE	• LEITE 150ML • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• LEITE 150ML • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• LEITE 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• SUCO DE MAÇÃ 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• SUCO DE UVA 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MAÇÃ (1 un / 137G)	
JANTAR	• PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G	• PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G	• PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G	• PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G	• PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 47,06 Lipídios (g): 23,62 Carboidrato (g): 192,49 Cálcio (mg): 412,99 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 174,48 Vitamina C (mg): 83,21 Energia (Kcal): 1138,89					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 31/08	Terça-Feira, 01/09	Quarta-Feira, 02/09	Quinta-Feira, 03/09	Sexta-Feira, 04/09	Sábado, 05/09
DESJEJUM	• LEITE 150ML • PÃO FRANCÊS 37,5G • MANTEIGA 5G					
COLAÇÃO	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)					
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • SALADA DE VAGEM COM CENOURA 30G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)					
LANCHE	• LEITE 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • MAÇÃ (1 un / 137G)					
JANTAR	• PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G					
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 56,94 Lipídios (g): 27,17 Carboidrato (g): 223,30 Cálcio (mg): 460,49 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 429,98 Vitamina C (mg): 59,87 Energia (Kcal): 1329,11					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 45,55 Lipídios (g): 22,69 Carboidrato (g): 187,76 Cálcio (mg): 379,09 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 186,89 Vitamina C (mg): 92,38 Energia (Kcal): 1106,85					