

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
ALMOÇO	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G) • AIPIM SAUTÉ 85G • SALADA DE TOMATE COM LIMÃO 60G • BANANA (1 un / 130G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • BOLINHO DE CARNE ASSADO 90G • BATATA SAUTÉ 55G • SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G • BANANA (1 un / 130G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • CARNE MOÍDA REFOGADA 80G • BATATA SALSA COZIDA 40G • SALADA DE ACELGA COM LIMÃO 30G • BANANA (1 un / 130G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G • BATATA REFOGADA 50G • SALADA DE ALFACE 15G • BANANA (1 un / 130G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • CARNE MOÍDA REFOGADA 80G • FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G • SALADA DE BETERRABA COZIDA 30G • BANANA (1 un / 130G)	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,41 Lipídios (g): 14,49 Carboidrato (g): 116,38 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 127,51 Vitamina C (mg): 29,52 Energia (Kcal): 746,09					

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
ALMOÇO	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 80G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • BANANA (1 un / 130G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • CARNE MOÍDA REFOGADA 80G • FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G • SALADA DE CENOURA COZIDA 40G • BANANA (1 un / 130G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • FRANGO ASSADO 110G • BETERRABA COZIDA 70G • SALADA DE TOMATE 60G • BANANA (1 un / 130G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G) • CENOURA REFOGADA 30G • SALADA DE REPOLHO 40G • BANANA (1 un / 130G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G • BATATA DOCE ASSADA 50G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • BANANA (1 un / 130G)	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 41,93 Lipídios (g): 18,52 Carboidrato (g): 105,44 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 849,26 Vitamina C (mg): 29,02 Energia (Kcal): 747,06					

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
ALMOÇO	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • BOLINHO DE CARNE ASSADO 90G • BATATA SAUTÉ 55G • SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G • BANANA (1 un / 130G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • CARNE MOÍDA REFOGADA 80G • FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G • SALADA DE PEPINO 40G • BANANA (1 un / 130G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G • BATATA SAUTÉ 55G • SALADA DE ALFACE 15G • BANANA (1 un / 130G)	FERIADO - CONSCIÊNCIA NEGRA	RECESSO	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,48 Lipídios (g): 13,69 Carboidrato (g): 106,44 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 136,74 Vitamina C (mg): 28,54 Energia (Kcal): 696,86					

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
ALMOÇO	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE ALFACE 15G • BANANA (1 un / 130G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G) • SALADA DE TOMATE 60G • SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G • BANANA (1 un / 130G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • FRANGO ASSADO 110G • CENOURA REFOGADA 30G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40G • BANANA (1 un / 130G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G • FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G • SALADA DE ALFACE 15G • BANANA (1 un / 130G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • FRANGO ASSADO 110G • MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80G • SALADA DE BETERRABA COZIDA 30G • BANANA (1 un / 130G)	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 41,60 Lipídios (g): 25,20 Carboidrato (g): 108,59 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 194,74 Vitamina C (mg): 24,10 Energia (Kcal): 821,67					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 41,01 Lipídios (g): 18,45 Carboidrato (g): 109,52 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 348,21 Vitamina C (mg): 27,71 Energia (Kcal): 759,15					