

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, 03/08	Terça-Feira, 04/08	Quarta-Feira, 05/08	Quinta-Feira, 06/08	Sexta-Feira, 07/08	Sábado, 08/08
ALMOÇO	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • ISCAS DE FRANGO AO SUGO 90G • PURÊ DE BATATA 40G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40G • BANANA (1 un / 130G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • FRICASSÉ DE FRANGO 90G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • ALMÔNDegas DE FRANGO ASSADAS AO SUGO 100G • MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80G • SALADA DE ALFACE 15G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • FRANGO AO MOLHO 110G • CENOURA REFOGADA 30G • SALADA DE PEPINO COM LIMÃO 40G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • FRANGO AO MOLHO 110G • POLENTA CREMOSA 60G • SALADA DE TOMATE 60G • LARANJA (1 un / 100G)	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 37,50 Lipídios (g): 20,73 Carboidrato (g): 83,67 Cálcio (mg): 117,26 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 169,39 Vitamina C (mg): 49,58 Energia (Kcal): 671,10					

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
ALMOÇO	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • FRANGO AO MOLHO 110G • POLENTA CREMOSA 60G • SALADA DE ALFACE 15G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • FRANGO AO MOLHO 110G • BATATA REFOGADA 50G • SALADA DE BETERRABA COZIDA COM LIMÃO 30G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • ALMÔNDegas DE FRANGO ASSADAS AO SUGO 100G • QUIRERA 70G • SALADA DE PEPINO 40G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • FRANGO AO MOLHO 110G • COUVE-FLOR COZIDA 50G • SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • ISCAS DE FRANGO AO SUGO 90G • ABOBRINHA REFOGADA 35G • SALADA DE TOMATE 60G • LARANJA (1 un / 100G)	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 37,40 Lipídios (g): 20,53 Carboidrato (g): 73,99 Cálcio (mg): 73,79 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 84,14 Vitamina C (mg): 49,27 Energia (Kcal): 632,16					

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
ALMOÇO	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • ISCAS DE FRANGO AO SUGO 90G • POLENTA CREMOSA 60G • SALADA DE TOMATE 60G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • FRANGO AO MOLHO 110G • CENOURA REFOGADA 30G • SALADA DE PEPINO 40G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • ISCAS DE FRANGO AO SUGO 90G • MACARRÃO PARAFUSO AO SUGO 80G • SALADA DE CENOURA COZIDA 40G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • FRANGO AO MOLHO 110G • BATATA SALSA COZIDA 40G • SALADA DE BRÓCOLIS COM LIMÃO 30G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • FRANGO AO MOLHO 110G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE COUVE-FLORES 30G • LARANJA (1 un / 100G)	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,03 Lipídios (g): 22,93 Carboidrato (g): 81,41 Cálcio (mg): 88,97 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 273,44 Vitamina C (mg): 62,08 Energia (Kcal): 691,86					

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
ALMOÇO	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • FRANGO AO MOLHO 110G • MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80G • SALADA DE ALFACE 15G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • ISCAS DE FRANGO AO SUGO 90G • BATATA DOCE ASSADA 40G • SALADA DE TOMATE 60G • BANANA (1 un / 130G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • FRANGO AO MOLHO 110G • BATATA AO SUGO 70G • SALADA DE PEPINO 40G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • ALMÔNDEGAS DE FRANGO ASSADAS AO SUGO 100G • BATATA REFOGADA 50G • SALADA DE CENOURA COZIDA 40G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • FRANGO AO MOLHO 110G • POLENTA CREMOSA 60G • SALADA DE REPOLHO 40G • BANANA (1 un / 130G)	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,01 Lipídios (g): 21,37 Carboidrato (g): 85,22 Cálcio (mg): 74,25 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 649,47 Vitamina C (mg): 44,32 Energia (Kcal): 687,38					

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
ALMOÇO	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • FRANGO AO MOLHO 110G • POLENTA CREMOSA 60G • SALADA DE PEPINO 40G • MAÇÃ (1 un / 100G)					
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,06 Lipídios (g): 29,30 Carboidrato (g): 78,19 Cálcio (mg): 54,63 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 21,36 Vitamina C (mg): 7,27 Energia (Kcal): 730,80					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 37,99 Lipídios (g): 21,77 Carboidrato (g): 80,94 Cálcio (mg): 86,95 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 281,12 Vitamina C (mg): 49,21 Energia (Kcal): 673,49					