

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	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G) • AIPIM SAUTÉ 85G • SALADA DE TOMATE COM LIMÃO 60G • LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • BOLINHO DE CARNE ASSADO 90G • BATATA SAUTÉ 55G • SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G • LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • CARNE MOÍDA REFOGADA 80G • BATATA SALSA COZIDA 40G • SALADA DE ACELGA COM LIMÃO 30G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G • BATATA REFOGADA 50G • SALADA DE ALFACE 15G • LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • CARNE MOÍDA REFOGADA 80G • FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G • SALADA DE BETERRABA COZIDA 30G • LARANJA (1 un / 100G) 	

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,79 Lipídios (g): 14,47 Carboidrato (g): 98,73 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 114,55 Vitamina C (mg): 66,41 Energia (Kcal): 680,32
-----------------	--



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	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOLA 90G • ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 80G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • CARNE MOÍDA REFOGADA 80G • FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G • SALADA DE CENOURA COZIDA 40G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOLA 90G • FRANGO ASSADO 110G • BETERRABA COZIDA 70G • SALADA DE TOMATE 60G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G) • CENOURA REFOGADA 30G • SALADA DE REPOLHO 40G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOLA 90G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G • BATATA DOCE ASSADA 50G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • LARANJA (1 un / 100G) 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 41,77 Lipídios (g): 18,52 Carboidrato (g): 101,03 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 846,02 Vitamina C (mg): 38,24 Energia (Kcal): 730,62					

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	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G ● FEIJÃO PRETO 90G ● BOLINHO DE CARNE ASSADO 90G ● BATATA SAUTÉ 55G ● SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G ● LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G ● FEIJÃO CARIOCA 90G ● CARNE MOÍDA REFOGADA 80G ● FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G ● SALADA DE PEPINO 40G ● LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G ● FEIJÃO PRETO 90G ● ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G ● BATATA SAUTÉ 55G 	FERIADO - CONSCIÊNCIA NEGRA	RECESSO	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,70 Lipídios (g): 13,67 Carboidrato (g): 84,38 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 120,54 Vitamina C (mg): 74,65 Energia (Kcal): 614,65					



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	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOLA 90G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE ALFACE 15G • LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • 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) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOLA 90G • FRANGO ASSADO 110G • CENOURA REFOGADA 30G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40G • LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G • FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G • SALADA DE ALFACE 15G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOLA 90G • FRANGO ASSADO 110G • MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80G • SALADA DE BETERRABA COZIDA 30G • MAÇÃ (1 un / 100G) 	

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,98 Lipídios (g): 25,15 Carboidrato (g): 96,60 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 185,42 Vitamina C (mg): 41,51 Energia (Kcal): 776,08
Cálculo Mensal	Proteína (g): 40,49 Lipídios (g): 18,43 Carboidrato (g): 96,39 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 338,42 Vitamina C (mg): 53,04 Energia (Kcal): 709,95