

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						● MAÇÃ (1 un / 137G)
COLAÇÃO						● MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO						
LANCHE						
JANTAR						

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal	Proteína (g): 0,66 Lipídios (g): 0,00 Carboidrato (g): 33,04 Cálcio (mg): 4,36 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 0,00 Vitamina C (mg): 3,26 Energia (Kcal): 121,77
-----------------	---

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 DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G	• SUCO DE LARANJA 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G	• LEITE 150ML • PÃO FRANCÊS 37,5G • MANTEIGA 5G	• BISCOITO CREAM CRAKER 30G • LEITE 150ML	• PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G • SUCO DE UVA 150ML	• MAÇÃ (1 un / 137G)
COLAÇÃO	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • SALADA DE TOMATE 40G • MAÇÃ (1 un / 137G) • MACARRÃO SEM MOLHO 65G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE ALFACE 15G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • MAÇÃ (1 un / 137G) • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • SALADA DE CHUCHU 20G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• ARROZ 95G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • MAÇÃ (1 un / 137G) • SALADA DE BETERRABA 28G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G	
LANCHE	• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • LEITE 150ML • MAÇÃ (1 un / 137G)	• MAÇÃ (1 un / 137G) • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• LEITE 150ML • MAÇÃ (1 un / 137G)	• MAÇÃ (1 un / 137G) • VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML	• BISCOITO CREAM CRAKER 30G • SUCO DE UVA 150ML • MAÇÃ (1 un / 137G)	
JANTAR	• MACARRÃO SEM MOLHO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G	• MACARRÃO SEM MOLHO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G	• MACARRÃO SEM MOLHO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G	• MACARRÃO SEM MOLHO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G	• MACARRÃO SEM MOLHO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 61,27 Lipídios (g): 26,71 Carboidrato (g): 264,00 Cálcio (mg): 363,23 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 99,90 Vitamina C (mg): 38,88 Energia (Kcal): 1495,61					

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 • MANTEIGA 5G • PÃO DE LEITE 37,5G	• LEITE 150ML • PÃO FRANCÊS 37,5G • QUEIJO 20G	• SUCO DE LARANJA 150ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G	• LEITE 150ML • MANTEIGA 5G • PÃO FRANCÊS 37,5G	• PÃO DE LEITE 37,5G • LEITE 150ML • QUEIJO 20G	• MAÇÃ (1 un / 137G)
COLAÇÃO	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO	• ARROZ 95G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • SALADA DE ACELGA 20G • MAÇÃ (1 un / 137G) • FEIJÃO CARIOCA 100G	• ARROZ 95G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • SALADA DE PEPINO 35G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • MAÇÃ (1 un / 137G) • FEIJÃO PRETO 100G	• ARROZ 95G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 15G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • MAÇÃ (1 un / 137G) • FEIJÃO CARIOCA 100G	• ARROZ 95G • SALADA DE BETERRABA 28G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G	• ARROZ 95G • SALADA DE CENOURA 25G • MAÇÃ (1 un / 137G) • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • FEIJÃO CARIOCA 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G	
LANCHE	• SUCO DE MAÇÃ 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• MAÇÃ (1 un / 137G) • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• BISCOITO CREAM CRAKER 30G • SUCO DE LARANJA 150ML • MAÇÃ (1 un / 137G)	• MAÇÃ (1 un / 137G) • IOGURTE DE MORANGO 180ML	• SUCO DE MAÇÃ 150ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G • MAÇÃ (1 un / 137G)	
JANTAR	• MACARRÃO SEM MOLHO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G	• MACARRÃO SEM MOLHO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G	• MACARRÃO SEM MOLHO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G	• MACARRÃO SEM MOLHO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G	• MACARRÃO SEM MOLHO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 60,69 Lipídios (g): 25,90 Carboidrato (g): 260,69 Cálcio (mg): 336,62 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 129,61 Vitamina C (mg): 43,62 Energia (Kcal): 1476,10					

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 • MANTEIGA 5G • SUCO DE LARANJA 150ML	• LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G	• BISCOITO CREAM CRAKER 30G • LEITE 150ML	• LEITE 150ML • MANTEIGA 5G • PÃO DE LEITE 37,5G	• PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G • SUCO DE UVA 150ML	• MAÇÃ (1 un / 137G)
COLAÇÃO	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO	• ARROZ 95G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • SALADA DE ALFACE 15G • MAÇÃ (1 un / 137G) • FEIJÃO CARIOCA 100G	• ARROZ 95G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • SALADA DE BETERRABA 28G • MAÇÃ (1 un / 137G) • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • FEIJÃO PRETO 100G	• ARROZ 95G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MAÇÃ (1 un / 137G) • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE ALFACE 15G	• ARROZ 95G • BETERRABA COZIDA 50G • SALADA DE REPOLHO 15G • MAÇÃ (1 un / 137G) • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • FEIJÃO PRETO 100G	• ARROZ 95G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • MAÇÃ (1 un / 137G) • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE PEPINO 35G	
LANCHE	• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • LEITE 150ML • MAÇÃ (1 un / 137G)	• LEITE 150ML • MAÇÃ (1 un / 137G)	• SUCO DE UVA 150ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• LEITE 150ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G • MAÇÃ (1 un / 137G)	
JANTAR	• MACARRÃO SEM MOLHO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G	• MACARRÃO SEM MOLHO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G	• MACARRÃO SEM MOLHO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G	• MACARRÃO SEM MOLHO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G	• MACARRÃO SEM MOLHO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 60,49 Lipídios (g): 26,83 Carboidrato (g): 258,69 Cálcio (mg): 352,95 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 104,12 Vitamina C (mg): 38,96 Energia (Kcal): 1474,99					

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 DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G • LEITE 150ML	• PÃO DE LEITE 37,5G • LEITE 150ML • QUEIJO 20G	• SUCO DE UVA 150ML • MANTEIGA 5G • PÃO FRANCÊS 37,5G	• PÃO DE LEITE 37,5G • VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML • MANTEIGA 5G	• LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G	• MAÇÃ (1 un / 137G)
COLAÇÃO	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • MAÇÃ (1 un / 137G) • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • SALADA DE PEPINO 35G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • SALADA DE ACELGA 20G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • SALADA DE ALFACE 15G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • SALADA DE ABOBRINHA 30G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE TOMATE 40G • MAÇÃ (1 un / 137G) • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G	
LANCHE	• SUCO DE MAÇÃ 150ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• LEITE 150ML • MAÇÃ (1 un / 137G)	• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • IOGURTE DE MORANGO 180ML • MAÇÃ (1 un / 137G)	• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• SUCO DE UVA 150ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G • MAÇÃ (1 un / 137G)	
JANTAR	• MACARRÃO SEM MOLHO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G	• MACARRÃO SEM MOLHO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G	• MACARRÃO SEM MOLHO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G	• MACARRÃO SEM MOLHO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G	• MACARRÃO SEM MOLHO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 61,16 Lipídios (g): 26,19 Carboidrato (g): 266,35 Cálcio (mg): 372,07 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 113,04 Vitamina C (mg): 21,60 Energia (Kcal): 1500,42					

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 DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G					
COLAÇÃO	• MAÇÃ (1 un / 137G)					
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • SALADA DE ACELGA 20G • MAÇÃ (1 un / 137G)					
LANCHE	• LEITE 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • MAÇÃ (1 un / 137G)					
JANTAR	• MACARRÃO SEM MOLHO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G					
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 72,12 Lipídios (g): 30,68 Carboidrato (g): 293,95 Cálcio (mg): 467,44 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 256,08 Vitamina C (mg): 11,23 Energia (Kcal): 1690,51					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 59,02 Lipídios (g): 25,56 Carboidrato (g): 254,82 Cálcio (mg): 346,96 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 112,93 Vitamina C (mg): 33,57 Energia (Kcal): 1442,12					