

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, 01/12	Terça-Feira, 02/12	Quarta-Feira, 03/12	Quinta-Feira, 04/12	Sexta-Feira, 05/12	Sábado, 06/12
ALMOÇO	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • FRANGO AO MOLHO 110G • BRÓCOLIS REFOGADO 50G • SALADA DE TOMATE 60G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • PICADINHO DE CARNE 100G • BATATA SAUTÉ 55G • SALADA DE REPOLHO COM LIMÃO 40G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • CARNE MOÍDA AO SUGO 100G • POLENTA CREMOSA 60G • SALADA DE BETERRABA COZIDA 30G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • FRANGO AO MOLHO 110G • CENOURA REFOGADA 30G • SALADA DE PEPINO 40G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • BIFE COM MOLHO 100G • MACARRÃO PARAFUSO AO SUGO 80G • SALADA DE ALFACE 15G • BANANA (1 un / 130G)	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,56 Lipídios (g): 18,81 Carboidrato (g): 86,34 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 194,92 Vitamina C (mg): 55,97 Energia (Kcal): 671,16					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 08/12	Terça-Feira, 09/12	Quarta-Feira, 10/12	Quinta-Feira, 11/12	Sexta-Feira, 12/12	Sábado, 13/12
ALMOÇO	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS AO SUGO 100G • MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • FRANGO AO MOLHO 110G • CENOURA REFOGADA 30G • SALADA DE PEPINO COM LIMÃO 40G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • ISCAS DE CARNE AO SUGO 100G • BATATA DOCE ASSADA 40G • SALADA DE ALFACE 15G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • POLENTA CREMOSA 60G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • BANANA (1 un / 130G) • CARNE MOÍDA AO SUGO 100G	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • FRICASSÉ DE FRANGO 110G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE TOMATE 60G • MAÇÃ (1 un / 100G)	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,04 Lipídios (g): 17,62 Carboidrato (g): 89,86 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 675,51 Vitamina C (mg): 55,92 Energia (Kcal): 670,61					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 15/12	Terça-Feira, 16/12	Quarta-Feira, 17/12	Quinta-Feira, 18/12	Sexta-Feira, 19/12	Sábado, 20/12
ALMOÇO	• 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 • STROGONOFF DE CARNE 110G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE ALFACE 15G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • FRANGO AO MOLHO 110G • POLENTA CREMOSA 60G • SALADA DE TOMATE 60G • BANANA (1 un / 130G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS AO SUGO 100G • CENOURA REFOGADA 30G • SALADA DE PEPINO 40G • LARANJA (1 un / 100G)	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 37,99 Lipídios (g): 22,33 Carboidrato (g): 82,80 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 220,83 Vitamina C (mg): 58,14 Energia (Kcal): 681,84					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 38,93 Lipídios (g): 19,39 Carboidrato (g): 86,59 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 373,96 Vitamina C (mg): 56,57 Energia (Kcal): 674,02					