

Observações

OBSERVAÇÃO: ENVIAR TODOS OS ALIMENTOS SEPARADOS, INCLUSIVE OS RECHEIOS DOS PÃES. FRUTAS 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
INTEGRAL MANHÃ	• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • MARGARINA SEM LEITE 10G	• SUCO POLPA DE ACEROLA 200ML • BOLO DE CHOCOLATE SEM LEITE 50G • BANANA (1 un / 130G)	• LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190ML • BISCOITO DOCE SEM LEITE 50G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• SUCO POLPA DE MANGA 200ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G	• SUCO POLPA DE MORANGO 200ML • PÃO FATIADO SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G	• SUCO POLPA DE ABACAXI 200ML • BOLO DE CHOCOLATE SEM LEITE 50G
INTEGRAL TARDE	• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • MARGARINA SEM LEITE 10G	• SUCO POLPA DE ACEROLA 200ML • BOLO DE CHOCOLATE SEM LEITE 50G • BANANA (1 un / 130G)	• LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190ML • BISCOITO DOCE SEM LEITE 50G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• SUCO POLPA DE MANGA 200ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G	• SUCO POLPA DE MORANGO 200ML • PÃO FATIADO SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G	• SUCO POLPA DE ABACAXI 200ML • BOLO DE CHOCOLATE SEM LEITE 50G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 14,68 Lipídios (g): 16,51 Carboidrato (g): 126,79 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 65,99 Vitamina C (mg): 220,41 Energia (Kcal): 704,42					

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
INTEGRAL MANHÃ	• SUCO POLPA DE MAÇÃ 200ML • PÃO FATIADO SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G	• BISCOITO DE POLVILHO SALGADO SEM LEITE 50G • MAÇÃ (1 un / 100G) • SUCO POLPA DE GOIABA 200ML	• IOGURTE DE SOJA SABOR MORANGO 180ML • FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G • BANANA (1 un / 130G)	• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • MARGARINA SEM LEITE 10G	• SUCO POLPA DE LARANJA 200ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G	• SUCO POLPA DE ABACAXI 200ML • BOLO DE CHOCOLATE SEM LEITE 50G
INTEGRAL TARDE	• SUCO POLPA DE MAÇÃ 200ML • PÃO FATIADO SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G	• BISCOITO DE POLVILHO SALGADO SEM LEITE 50G • MAÇÃ (1 un / 100G) • SUCO POLPA DE GOIABA 200ML	• IOGURTE DE SOJA SABOR MORANGO 180ML • FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G • BANANA (1 un / 130G)	• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • MARGARINA SEM LEITE 10G	• SUCO POLPA DE LARANJA 200ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G	• SUCO POLPA DE ABACAXI 200ML • BOLO DE CHOCOLATE SEM LEITE 50G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 11,73 Lipídios (g): 13,17 Carboidrato (g): 128,55 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 8,24 Vitamina C (mg): 4,06 Energia (Kcal): 670,85					

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
INTEGRAL MANHÃ	• SUCO POLPA DE MARACUJÁ 200ML • PÃO FATIADO SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G	• SUCO POLPA DE GOIABA 200ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G	• VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 180ML • BISCOITO SEQUILHOS SEM GLÚTEN, LEITE E SOJA 50G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• SUCO POLPA DE UVA 200ML • BOLO DE CHOCOLATE SEM LEITE 50G • MAÇÃ (1 un / 100G)	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
INTEGRAL TARDE	• SUCO POLPA DE MARACUJÁ 200ML • PÃO FATIADO SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G	• SUCO POLPA DE GOIABA 200ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G	• VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 180ML • BISCOITO SEQUILHOS SEM GLÚTEN, LEITE E SOJA 50G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• SUCO POLPA DE UVA 200ML • BOLO DE CHOCOLATE SEM LEITE 50G • MAÇÃ (1 un / 100G)	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 12,75 Lipídios (g): 13,45 Carboidrato (g): 141,00 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 43,13 Vitamina C (mg): 6,49 Energia (Kcal): 721,84					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 13,09 Lipídios (g): 14,49 Carboidrato (g): 131,00 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 38,62 Vitamina C (mg): 85,80 Energia (Kcal): 696,19					