

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
INTEGRAL MANHÃ	• SUCO POLPA DE UVA 200ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • MANTEIGA 10G	• SUCO POLPA DE MANGA 200ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • REQUEIJÃO CREMOSO 15G	• SUCO POLPA DE ACEROLA 200ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G) • BANANA (1 un / 130G)	• SUCO POLPA DE MORANGO 200ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • QUEIJO (1 un / 20G)	• SUCO POLPA DE LARANJA 200ML • BISCOITO DE LEITE 50G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• SUCO POLPA DE ABACAXI 200ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)
INTEGRAL TARDE	• SUCO POLPA DE UVA 200ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • MANTEIGA 10G	• SUCO POLPA DE MANGA 200ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • REQUEIJÃO CREMOSO 15G	• SUCO POLPA DE ACEROLA 200ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G) • BANANA (1 un / 130G)	• SUCO POLPA DE MORANGO 200ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • QUEIJO (1 un / 20G)	• SUCO POLPA DE LARANJA 200ML • BISCOITO DE LEITE 50G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• SUCO POLPA DE ABACAXI 200ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 14,78 Lipídios (g): 17,95 Carboidrato (g): 124,49 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 136,87 Vitamina C (mg): 219,81 Energia (Kcal): 693,99					

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 UVA 200ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • MANTEIGA 10G	• SUCO POLPA DE LARANJA 200ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • REQUEIJÃO CREMOSO 15G	• SUCO POLPA DE MAÇÃ 200ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • QUEIJO (1 un / 20G)	• IOGURTE DE MORANGO 180G • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G) • BANANA (1 un / 130G)	• BISCOITO DE POLVILHO SALGADO 50G • MAÇÃ (1 un / 100G) • SUCO POLPA DE GOIABA 200ML	• SUCO POLPA DE ABACAXI 200ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)
INTEGRAL TARDE	• SUCO POLPA DE UVA 200ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • MANTEIGA 10G	• SUCO POLPA DE LARANJA 200ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • REQUEIJÃO CREMOSO 15G	• SUCO POLPA DE MAÇÃ 200ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • QUEIJO (1 un / 20G)	• IOGURTE DE MORANGO 180G • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G) • BANANA (1 un / 130G)	• BISCOITO DE POLVILHO SALGADO 50G • MAÇÃ (1 un / 100G) • SUCO POLPA DE GOIABA 200ML	• SUCO POLPA DE ABACAXI 200ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 16,12 Lipídios (g): 20,95 Carboidrato (g): 127,20 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 6349,68 Vitamina C (mg): 5,08 Energia (Kcal): 737,47					

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 UVA 200ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G) • MAÇÃ (1 un / 100G)	• SUCO POLPA DE MARACUJÁ 200ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • QUEIJO (1 un / 20G)	• SUCO POLPA DE GOIABA 200ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • REQUEIJÃO CREMOSO 15G	• CHÁ DE CAPIM LIMÃO 190ML • BISCOITO SEQUILHOS 50G • MAÇÃ (1 un / 100G)	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
INTEGRAL TARDE	• SUCO POLPA DE UVA 200ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G) • MAÇÃ (1 un / 100G)	• SUCO POLPA DE MARACUJÁ 200ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • QUEIJO (1 un / 20G)	• SUCO POLPA DE GOIABA 200ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • REQUEIJÃO CREMOSO 15G	• CHÁ DE CAPIM LIMÃO 190ML • BISCOITO SEQUILHOS 50G • MAÇÃ (1 un / 100G)	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 13,33 Lipídios (g): 14,61 Carboidrato (g): 127,44 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 90,18 Vitamina C (mg): 6,04 Energia (Kcal): 670,19					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 14,92 Lipídios (g): 18,24 Carboidrato (g): 126,24 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 2455,00 Vitamina C (mg): 85,85 Energia (Kcal): 704,34					