

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
REGULAR TARDE	• MACARRÃO PARAFUSO 100G • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA 50G • LARANJA (1 un / 100G)	• SUCO POLPA DE UVA 200ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • HAMBÚRGUER DE SOJA ASSADO 40G • QUEIJO (1 un / 20G)	• SUCO POLPA DE LARANJA 200ML • PÃO FRANCÊS 50G • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60G	• IOGURTE DE MORANGO 180G • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G • BANANA (1 un / 130G)	• RISOTO DE CARNE DE SOJA E BRÓCOLIS 150G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• SUCO POLPA DE ABACAXI 200ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 14,91 Lipídios (g): 5,82 Carboidrato (g): 64,46 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 30,46 Vitamina C (mg): 12,96 Energia (Kcal): 365,55					

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
REGULAR TARDE	• SUCO POLPA DE UVA 200ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G) • BANANA (1 un / 130G)	• SUCO POLPA DE MANGA 200ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • HAMBÚRGUER DE SOJA ASSADO 40G • QUEIJO (1 un / 20G)	• SUCO POLPA DE ABACAXI 200ML • PÃO FRANCÊS 50G • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60G	• MACARRÃO PARAFUSO 100G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• ARROZ 100G • CARNE MOÍDA DE SOJA E CENOURA REFOGADA 60G • LARANJA (1 un / 100G)	• SUCO POLPA DE ABACAXI 200ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 15,84 Lipídios (g): 7,43 Carboidrato (g): 67,72 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 37,14 Vitamina C (mg): 16,41 Energia (Kcal): 394,80					

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
REGULAR TARDE	• MACARRÃO PARAFUSO 100G • CARNE MOÍDA DE SOJA E CENOURA REFOGADA 60G • LARANJA (1 un / 100G)	• SUCO POLPA DE UVA 200ML • BANANA (1 un / 130G) • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)	• SUCO POLPA DE ABACAXI 200ML • PÃO FRANCÊS 50G • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60G	• SUCO POLPA DE TANGERINA 200ML • PÃO FRANCÊS 50G • HAMBÚRGUER DE SOJA ASSADO 40G • QUEIJO (1 un / 20G)	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 17,53 Lipídios (g): 7,72 Carboidrato (g): 71,04 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 42,24 Vitamina C (mg): 16,42 Energia (Kcal): 411,58					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 15,91 Lipídios (g): 6,90 Carboidrato (g): 67,33 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 35,91 Vitamina C (mg): 15,12 Energia (Kcal): 388,03					