

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, 30/03	Terça-Feira, 31/03	Quarta-Feira, 01/04	Quinta-Feira, 02/04	Sexta-Feira, 03/04	Sábado, 04/04
DESJEJUM			<ul style="list-style-type: none"> • MANTEIGA 5G • PÃO DE LEITE 37,5G • VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G • SUCO DE MAÇÃ 150ML 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
COLAÇÃO			<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
ALMOÇO			<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE BETERRABA 28G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE REPOLHO 15G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
LANCHE			<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • MAÇÃ (1 un / 137G) 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
JANTAR			<ul style="list-style-type: none"> • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • ARROZ 95G 	<ul style="list-style-type: none"> • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • ARROZ 95G 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 74,98 Lipídios (g): 33,39 Carboidrato (g): 231,78 Cálcio (mg): 373,17 Ferro (mg): 6,29 Retinol (mg): 131,35 Vitamina C (mg): 15,97 Energia (Kcal): 1492,45					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 06/04	Terça-Feira, 07/04	Quarta-Feira, 08/04	Quinta-Feira, 09/04	Sexta-Feira, 10/04	Sábado, 11/04
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • PÃO FRANCÊS 37,5G • MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G 	<ul style="list-style-type: none"> • MANTEIGA 5G • SUCO DE LARANJA 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • QUEIJO 20G • PÃO FRANCÊS 37,5G 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G)
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE TOMATE 40G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE ALFACE 15G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE ABOBRINHA 30G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE PEPINO 35G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE ALFACE COM TOMATE 35G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE MAÇÃ 150ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G 	<ul style="list-style-type: none"> • IOGURTE DE MORANGO 180ML • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE MAÇÃ 150ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • ARROZ 95G 	<ul style="list-style-type: none"> • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • ARROZ 95G 	<ul style="list-style-type: none"> • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • ARROZ 95G 	<ul style="list-style-type: none"> • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • ARROZ 95G 	<ul style="list-style-type: none"> • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • ARROZ 95G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 62,39 Lipídios (g): 28,19 Carboidrato (g): 194,32 Cálcio (mg): 284,81 Ferro (mg): 5,54 Retinol (mg): 103,70 Vitamina C (mg): 36,66 Energia (Kcal): 1257,20					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 13/04	Terça-Feira, 14/04	Quarta-Feira, 15/04	Quinta-Feira, 16/04	Sexta-Feira, 17/04	Sábado, 18/04
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE LARANJA 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • QUEIJO 20G • PÃO FRANCÊS 37,5G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G • SUCO DE UVA 150ML 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE LARANJA 150ML • PÃO FRANCÊS 37,5G • QUEIJO 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G)
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • SALADA DE TOMATE 40G • MAÇÃ (1 un / 137G) • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE PEPINO 35G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE ALFACE 15G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • MAÇÃ (1 un / 137G) • FEIJÃO CARIOCA 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 15G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE BETERRABA 28G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • RECHEIO DE CARNE MOÍDA 35,5G 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) • LEITE 150ML 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • IOGURTE DE MORANGO 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE MAÇÃ 150ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • ARROZ 95G 	<ul style="list-style-type: none"> • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • ARROZ 95G 	<ul style="list-style-type: none"> • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • ARROZ 95G 	<ul style="list-style-type: none"> • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • ARROZ 95G 	<ul style="list-style-type: none"> • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • ARROZ 95G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 64,99 Lipídios (g): 29,86 Carboidrato (g): 201,86 Cálcio (mg): 263,27 Ferro (mg): 5,90 Retinol (mg): 88,80 Vitamina C (mg): 59,96 Energia (Kcal): 1315,23					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 20/04	Terça-Feira, 21/04	Quarta-Feira, 22/04	Quinta-Feira, 23/04	Sexta-Feira, 24/04	Sábado, 25/04
DESJEJUM	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G • LEITE 150ML 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • PÃO FRANCÊS 37,5G • MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G)
COLAÇÃO	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE TOMATE 40G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE ACELGA 20G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE VAGEM COM CENOURA 30G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	
LANCHE	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE MAÇÃ 150ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • MAÇÃ (1 un / 137G) 	
JANTAR	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G 	<ul style="list-style-type: none"> • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • ARROZ 95G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 55,90 Lipídios (g): 25,50 Carboidrato (g): 171,73 Cálcio (mg): 279,09 Ferro (mg): 4,79 Retinol (mg): 183,29 Vitamina C (mg): 21,05 Energia (Kcal): 1118,03					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 27/04	Terça-Feira, 28/04	Quarta-Feira, 29/04	Quinta-Feira, 30/04	Sexta-Feira, 01/05	Sábado, 02/05
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> • MANTEIGA 5G • SUCO DE LARANJA 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G 	<ul style="list-style-type: none"> • QUEIJO 20G • LEITE 150ML • PÃO FRANCÊS 37,5G 	<ul style="list-style-type: none"> • MANTEIGA 5G • SUCO DE MAÇÃ 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G 		
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) 		
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • SALADA DE TOMATE 40G • FEIJÃO PRETO 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE ABOBRINHA 30G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • SALADA DE ALFACE 15G • FEIJÃO PRETO 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • BETERRABA COZIDA 50G • SALADA DE PEPINO 35G • MAÇÃ (1 un / 137G) 		
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 150ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE LARANJA 150ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G 		
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • ARROZ 95G 	<ul style="list-style-type: none"> • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • ARROZ 95G 	<ul style="list-style-type: none"> • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • ARROZ 95G 	<ul style="list-style-type: none"> • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • ARROZ 95G 		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 74,23 Lipídios (g): 35,04 Carboidrato (g): 226,03 Cálcio (mg): 325,83 Ferro (mg): 6,53 Retinol (mg): 118,08 Vitamina C (mg): 74,82 Energia (Kcal): 1489,57					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 65,22 Lipídios (g): 29,87 Carboidrato (g): 201,44 Cálcio (mg): 293,38 Ferro (mg): 5,75 Retinol (mg): 119,23 Vitamina C (mg): 45,23 Energia (Kcal): 1311,36					