

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"> • PÃO DE FORMA 37,5G • MANTEIGA 5G • VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE MAÇÃ 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
COLAÇÃO			<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
ALMOÇO			<ul style="list-style-type: none"> • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • BATATA SALSA COZIDA 50G • SALADA DE TOMATE 40G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • FRANGO AO SUGO 56G • FAROFA DE COUVE 20G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • SALADA DE BETERRABA 28G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
LANCHE			<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • CREME DE MANGA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
JANTAR			<ul style="list-style-type: none"> • PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, CARNE E MACARRÃO 180G 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 61,15 Lipídios (g): 30,05 Carboidrato (g): 294,93 Cálcio (mg): 490,92 Ferro (mg): 8,25 Retinol (mg): 328,72 Vitamina C (mg): 91,18 Energia (Kcal): 1627,69					

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"> • PÃO INTEGRAL 37,5G • LEITE 150ML • MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 150ML • PÃO DE FORMA 37,5G • QUEIJO 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE LEITE 37,5G • SUCO DE LARANJA 150ML • MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO INTEGRAL 37,5G • QUEIJO 20G • LEITE 150ML 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G)
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • PURÊ DE BATATA 60G • SALADA DE TOMATE 40G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 56G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SALADA DE CENOURA 25G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G • BRÓCOLIS COZIDO 50G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SALADA DE ALFACE 15G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • BARREADO 56G • FAROFA DE BANANA 30G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • POLENTA 100G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE ABOBRINHA 30G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE CHUCHU 20G • PICADINHO DE CARNE 56G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • VITAMINA DE MANGA 150ML • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE MAÇÃ 150ML • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM TOMATE 70G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • VITAMINA DE MORANGO 150ML 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ CARRETEIRO 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA CREME DE BATATA SALSA E CARNE 200G 	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE FRANGO 200G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • FRANGO AO SUGO 56G • PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 52,55 Lipídios (g): 22,02 Carboidrato (g): 259,27 Cálcio (mg): 391,82 Ferro (mg): 7,55 Retinol (mg): 352,24 Vitamina C (mg): 89,15 Energia (Kcal): 1383,16					

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"> • PÃO DE FORMA 37,5G • MANTEIGA 5G • LEITE 150ML 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • QUEIJO 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • PÃO DE FORMA 37,5G • QUEIJO 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G)
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ISCAS DE CARNE AO SUGO 48G • BRÓCOLIS REFOGADO 50G • SALADA DE TOMATE 40G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • FRANGO À PARMEGIANA (50G DE CARNE E 20G DE MOLHO) 70G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 15G • BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 40G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • CENOURA REFOGADA 35G • SALADA DE ALFACE 15G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G 	<ul style="list-style-type: none"> • BATATA DOCE COZIDA 35G • SALADA DE PEPINO 35G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G 	<ul style="list-style-type: none"> • POSTA ASSADA AO SUGO 56G • FAROFA DE CENOURA 20G • SALADA DE ACELGA 20G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • RECHEIO DE CARNE MOÍDA 35,5G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G 	<ul style="list-style-type: none"> • MINGAU DE AVEIA 200G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • IOGURTE DE MORANGO 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • CANJA 200G 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO - JANTAR 150G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G 	<ul style="list-style-type: none"> • FRANGO AO SUGO 56G • PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 55,73 Lipídios (g): 22,62 Carboidrato (g): 253,34 Cálcio (mg): 378,38 Ferro (mg): 7,51 Retinol (mg): 634,39 Vitamina C (mg): 74,27 Energia (Kcal): 1370,23					

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"> • LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 150ML • PÃO DE FORMA 37,5G • QUEIJO 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G)
ALMOÇO	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> • STROGONOFF DE FRANGO 70G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE TOMATE 40G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BRÓCOLIS COZIDO 50G • ALMÔNDEGAS AO SUGO (55G PARA 3 UNIDADES + 20G DE MOLHO) 75G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • SALADA DE VAGEM COM CENOURA 30G 	<ul style="list-style-type: none"> • FRANGO AO SUGO 56G • QUIRERA 60G • SALADA DE ACELGA 20G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	
LANCHE	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • VITAMINA DE MANGA 150ML • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • IOGURTE DE MORANGO 180ML 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	
JANTAR	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ CARRETEIRO 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • POLENTA - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, CARNE E MACARRÃO 180G 	

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal Proteína (g): 51,39 Lipídios (g): 23,67 Carboidrato (g): 242,29 Cálcio (mg): 369,16 Ferro (mg): 6,58 Retinol (mg): 392,41 Vitamina C (mg): 78,86 Energia (Kcal): 1328,78

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"> • PÃO DE FORMA 37,5G • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • QUEIJO 20G • PÃO INTEGRAL 37,5G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE MAÇÃ 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE FORMA 37,5G • QUEIJO 20G • VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML 		
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 		
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • STROGONOFF DE CARNE 70G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE TOMATE 40G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BRÓCOLIS COZIDO 50G • FRANGO AO SUGO 56G • SALADA DE ALFACE 15G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE ABOBRINHA 30G • PICADINHO DE CARNE 56G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • CREME DE MILHO 60G • SALADA DE PEPINO 35G • FRANGO À PARMEGIANA (50G DE CARNE E 20G DE MOLHO) 70G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 		
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 150ML • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM ALFACE E TOMATE 80G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MORANGO 150ML • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • FLOCOS DE ARROZ 15G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE LARANJA 150ML • BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR 60G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 		
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G 	<ul style="list-style-type: none"> • POLENTA - JANTAR 120G • CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 56G 	<ul style="list-style-type: none"> • CANJA 200G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO 180G 		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 65,97 Lipídios (g): 33,71 Carboidrato (g): 283,99 Cálcio (mg): 523,85 Ferro (mg): 8,40 Retinol (mg): 666,68 Vitamina C (mg): 119,24 Energia (Kcal): 1629,29					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 56,43 Lipídios (g): 25,34 Carboidrato (g): 262,30 Cálcio (mg): 417,05 Ferro (mg): 7,58 Retinol (mg): 491,53 Vitamina C (mg): 88,88 Energia (Kcal): 1436,73					