

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, 03/08	Terça-Feira, 04/08	Quarta-Feira, 05/08	Quinta-Feira, 06/08	Sexta-Feira, 07/08	Sábado, 08/08
ALMOÇO	• MACARRÃO PARAFUSO (180) 180G • FRICASSÉ DE FRANGO 90G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• MACARRÃO PARAFUSO (180) 180G • CARNE MOÍDA AO SUGO 100G • PURÊ DE BATATA 40G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40G • LARANJA (1 un / 100G)	• MACARRÃO PARAFUSO (180) 180G • FRANGO AO MOLHO 110G • CENOURA REFOGADA 30G • SALADA DE PEPINO COM LIMÃO 40G • BANANA (1 un / 130G)	• MACARRÃO PARAFUSO (180) 180G • PICADINHO DE CARNE 80G • POLENTA CREMOSA 60G • SALADA DE TOMATE 60G • LARANJA (1 un / 100G)	• MACARRÃO PARAFUSO (180) 180G • ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS AO SUGO 100G • BATATA SAUTÉ 55G • SALADA DE ALFACE 15G • LARANJA (1 un / 100G)	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,14 Lipídios (g): 22,84 Carboidrato (g): 119,62 Cálcio (mg): 105,19 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 167,96 Vitamina C (mg): 54,67 Energia (Kcal): 844,62					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 10/08	Terça-Feira, 11/08	Quarta-Feira, 12/08	Quinta-Feira, 13/08	Sexta-Feira, 14/08	Sábado, 15/08
ALMOÇO	• MACARRÃO PARAFUSO (180) 180G • ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS AO SUGO 100G • QUIRERA 70G • SALADA DE PEPINO 40G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• MACARRÃO PARAFUSO (180) 180G • BIFE COM MOLHO 100G • ABOBRINHA REFOGADA 35G • SALADA DE TOMATE 60G • LARANJA (1 un / 100G)	• MACARRÃO PARAFUSO (180) 180G • FRANGO AO MOLHO 110G • BATATA REFOGADA 50G • SALADA DE BETERRABA COZIDA COM LIMÃO 30G • LARANJA (1 un / 100G)	• MACARRÃO PARAFUSO (180) 180G • BARREADO 90G • POLENTA CREMOSA 60G • SALADA DE ALFACE 15G • LARANJA (1 un / 100G)	• MACARRÃO PARAFUSO (180) 180G • FRANGO AO MOLHO 110G • COUVE-FLOR COZIDA 50G • SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G • LARANJA (1 un / 100G)	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,67 Lipídios (g): 24,77 Carboidrato (g): 113,60 Cálcio (mg): 61,88 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 82,43 Vitamina C (mg): 49,10 Energia (Kcal): 839,64					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 17/08	Terça-Feira, 18/08	Quarta-Feira, 19/08	Quinta-Feira, 20/08	Sexta-Feira, 21/08	Sábado, 22/08
ALMOÇO	• MACARRÃO PARAFUSO (180) 180G • FRANGO AO MOLHO 110G • CENOURA REFOGADA 30G • SALADA DE PEPINO 40G • LARANJA (1 un / 100G)	• MACARRÃO PARAFUSO (180) 180G • QUIBE ASSADO COM MOLHO 100G • SALADA DE CENOURA COZIDA 40G • LARANJA (1 un / 100G) • CENOURA REFOGADA 30G	• MACARRÃO PARAFUSO (180) 180G • FRANGO AO MOLHO 110G • BATATA SALSA COZIDA 40G • SALADA DE BRÓCOLIS COM LIMÃO 30G • LARANJA (1 un / 100G)	• MACARRÃO PARAFUSO (180) 180G • STROGONOFF DE CARNE 90G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE COUVE-FLOR 30G • LARANJA (1 un / 100G)	• MACARRÃO PARAFUSO (180) 180G • POSTA ASSADA AO MOLHO 100G • POLENTA CREMOSA 60G • SALADA DE TOMATE 60G • LARANJA (1 un / 100G)	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 41,54 Lipídios (g): 28,25 Carboidrato (g): 114,25 Cálcio (mg): 78,77 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 349,12 Vitamina C (mg): 62,43 Energia (Kcal): 882,77					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 24/08	Terça-Feira, 25/08	Quarta-Feira, 26/08	Quinta-Feira, 27/08	Sexta-Feira, 28/08	Sábado, 29/08
ALMOÇO	• MACARRÃO PARAFUSO (180) 180G • ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS AO SUGO 100G • BATATA REFOGADA 50G • SALADA DE CENOURA COZIDA 40G • BANANA (1 un / 130G)	• MACARRÃO PARAFUSO (180) 180G • FRANGO AO MOLHO 110G • BATATA REFOGADA 50G • SALADA DE PEPINO 40G • LARANJA (1 un / 100G)	• MACARRÃO PARAFUSO (180) 180G • PICADINHO DE CARNE 80G • POLENTA CREMOSA 60G • SALADA DE REPOLHO 40G • BANANA (1 un / 130G)	• MACARRÃO PARAFUSO (180) 180G • CARNE MOÍDA AO SUGO 100G • BATATA DOCE ASSADA 40G • SALADA DE TOMATE 60G • LARANJA (1 un / 100G)	• MACARRÃO PARAFUSO (180) 180G • FRANGO AO MOLHO 110G • BATATA SAUTÉ 55G • SALADA DE ALFACE 15G • LARANJA (1 un / 100G)	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,65 Lipídios (g): 23,48 Carboidrato (g): 120,54 Cálcio (mg): 61,21 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 647,17 Vitamina C (mg): 48,49 Energia (Kcal): 858,46					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 31/08	Terça-Feira, 01/09	Quarta-Feira, 02/09	Quinta-Feira, 03/09	Sexta-Feira, 04/09	Sábado, 05/09
ALMOÇO	● MACARRÃO PARAFUSO (180) 180G ● ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS AO SUGO 100G ● AIPIM SAUTÉ 85G ● SALADA DE ACELGA 30G ● LARANJA (1 un / 100G)					
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,99 Lipídios (g): 19,24 Carboidrato (g): 154,20 Cálcio (mg): 93,97 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 175,37 Vitamina C (mg): 72,99 Energia (Kcal): 944,19					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 40,43 Lipídios (g): 24,57 Carboidrato (g): 118,77 Cálcio (mg): 77,58 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 305,18 Vitamina C (mg): 54,59 Energia (Kcal): 860,55					