

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
ALMOÇO	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • CARNE MOÍDA REFOGADA 80G • FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G • SALADA DE BETERRABA COZIDA 30G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • BIFE À MILANESA (1 un / 100G) • CENOURA REFOGADA 30G • SALADA DE PEPINO 40G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • BIFE À MILANESA (1 un / 100G) • BRÓCOLIS REFOGADO 50G • SALADA DE TOMATE 60G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • CARNE MOÍDA REFOGADA 80G • MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80G • SALADA DE ALFACE 15G • BANANA (1 un / 130G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G • BATATA SAUTÉ 55G • SALADA DE REPOLHO COM LIMÃO 40G • LARANJA (1 un / 100G)	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 42,53 Lipídios (g): 18,10 Carboidrato (g): 96,38 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 170,14 Vitamina C (mg): 52,43 Energia (Kcal): 716,62					

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
ALMOÇO	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • CARNE MOÍDA REFOGADA 80G • FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE TOMATE 60G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • BOLINHO DE CARNE ASSADO 90G • MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • BANANA (1 un / 130G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G • BATATA DOCE ASSADA 40G • SALADA DE ALFACE 15G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • BIFE GRELHADO (1 un / 100G) • CENOURA REFOGADA 30G • SALADA DE PEPINO COM LIMÃO 40G • LARANJA (1 un / 100G)	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,32 Lipídios (g): 16,05 Carboidrato (g): 92,48 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 655,87 Vitamina C (mg): 53,62 Energia (Kcal): 669,66					

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
ALMOÇO	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • BOLINHO DE CARNE ASSADO 90G • BATATA SAUTÉ 55G • SALADA DE PEPINO 40G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • BIFE À MILANESA (1 un / 100G) • COUVE-FLOR COZIDA 50G • SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE ALFACE 15G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • BIFE À MILANESA (1 un / 100G) • FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G • SALADA DE TOMATE 60G • BANANA (1 un / 130G)	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 41,03 Lipídios (g): 20,96 Carboidrato (g): 100,91 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 96,66 Vitamina C (mg): 60,94 Energia (Kcal): 754,60					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 40,96 Lipídios (g): 18,19 Carboidrato (g): 96,28 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 322,62 Vitamina C (mg): 55,29 Energia (Kcal): 710,70					