

### 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, 28/09 | Terça-Feira, 29/09 | Quarta-Feira, 30/09 | Quinta-Feira, 01/10                                                                                                                             | Sexta-Feira, 02/10                                                                                                                               | Sábado, 03/10                                                                                                             |
|------------------|----------------------|--------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| INTEGRAL MANHÃ   |                      |                    |                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 160ML</li> <li>• PÃO DE LEITE (1 un / 50G)</li> <li>• MANTEIGA 7G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 190ML</li> <li>• BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)</li> <li>• <b>BANANA (1 un / 130G)</b></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE MORANGO 180ML</li> <li>• BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)</li> </ul> |
| INTEGRAL TARDE   |                      |                    |                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 160ML</li> <li>• PÃO DE LEITE (1 un / 50G)</li> <li>• MANTEIGA 7G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 190ML</li> <li>• BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)</li> <li>• <b>BANANA (1 un / 130G)</b></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE MORANGO 180ML</li> <li>• BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)</li> </ul> |

### Tabela Nutricional

|                 |                                                                                                                                                                          |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 21,40 Lipídios (g): 27,88 Carboidrato (g): 125,48 Cálcio (mg): 413,84 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 191,72 Vitamina C (mg): 3,09 Energia (Kcal): 823,80 |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| Tipo de Refeição          | Segunda-Feira, 05/10                                                                                                                                                      | Terça-Feira, 06/10                                                                                                                      | Quarta-Feira, 07/10                                                                                                                                     | Quinta-Feira, 08/10                                                                                                                       | Sexta-Feira, 09/10                                                                                                                    | Sábado, 10/10                                                                                                                  |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| INTEGRAL MANHÃ            | <ul style="list-style-type: none"> <li>SUCO POLPA DE ABACAXI 180ML</li> <li>• <b>BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)</b></li> <li>BANANA (1 un / 130G)</li> </ul>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>CHÁ DE CAMOMILA 190ML</li> <li>PÃO DE LEITE (1 un / 50G)</li> <li>QUEIJO (1 un / 15G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 160ML</li> <li>BISCOITO DE POLVILHO SALGADO 50G</li> <li>MAÇÃ (1 un / 100G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>PÃO DE LEITE (1 un / 50G)</b></li> <li>MANTEIGA 7G</li> <li>VITAMINA DE MAÇÃ 160ML</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>PÃO FRANCÊS 50G</b></li> <li>SUCO POLPA DE MARACUJÁ 180ML</li> <li>MANTEIGA 7G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>SUCO POLPA DE MORANGO 180ML</li> <li>• <b>BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)</b></li> </ul> |
| INTEGRAL TARDE            | <ul style="list-style-type: none"> <li>SUCO POLPA DE ABACAXI 180ML</li> <li>• <b>BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)</b></li> <li>BANANA (1 un / 130G)</li> </ul>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>CHÁ DE CAMOMILA 190ML</li> <li>PÃO DE LEITE (1 un / 50G)</li> <li>QUEIJO (1 un / 15G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 160ML</li> <li>BISCOITO DE POLVILHO SALGADO 50G</li> <li>MAÇÃ (1 un / 100G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>PÃO DE LEITE (1 un / 50G)</b></li> <li>MANTEIGA 7G</li> <li>VITAMINA DE MAÇÃ 160ML</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>PÃO FRANCÊS 50G</b></li> <li>SUCO POLPA DE MARACUJÁ 180ML</li> <li>MANTEIGA 7G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>SUCO POLPA DE MORANGO 180ML</li> <li>• <b>BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)</b></li> </ul> |
| <b>Tabela Nutricional</b> |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                         |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                           |                                                                                                                                       |                                                                                                                                |
| Cálculo Semanal           | Proteína (g): 15,63 Lipídios (g): 23,10 Carboidrato (g): 107,52 Cálcio (mg): 268,08 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 6405,07 Vitamina C (mg): 7,00 Energia (Kcal): 691,13 |                                                                                                                                         |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                           |                                                                                                                                       |                                                                                                                                |

| Tipo de Refeição   | Segunda-Feira, 12/10                                                                                                                                                       | Terça-Feira, 13/10 | Quarta-Feira, 14/10                                                                                                                              | Quinta-Feira, 15/10                                                                                                                       | Sexta-Feira, 16/10                                                                                                                                  | Sábado, 17/10                                                                                                             |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| INTEGRAL MANHÃ     | FERIADO - NOSSA SENHORA APARECIDA                                                                                                                                          | RECESSO            | <ul style="list-style-type: none"> <li>SUCO POLPA DE ACEROLA 180ML</li> <li>• PÃO DE LEITE FATIADO 50G</li> <li>• QUEIJO (1 un / 15G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE MORANGO 160ML</li> <li>• PÃO DE LEITE (1 un / 50G)</li> <li>• MANTEIGA 7G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• IOGURTE DE MORANGO 180G</li> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE MORANGO 180ML</li> <li>• BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)</li> </ul> |
| INTEGRAL TARDE     | FERIADO - NOSSA SENHORA APARECIDA                                                                                                                                          | RECESSO            | <ul style="list-style-type: none"> <li>SUCO POLPA DE ACEROLA 180ML</li> <li>• PÃO DE LEITE FATIADO 50G</li> <li>• QUEIJO (1 un / 15G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE MORANGO 160ML</li> <li>• PÃO DE LEITE (1 un / 50G)</li> <li>• MANTEIGA 7G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• IOGURTE DE MORANGO 180G</li> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE MORANGO 180ML</li> <li>• BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)</li> </ul> |
| Tabela Nutricional |                                                                                                                                                                            |                    |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                           |                                                                                                                                                     |                                                                                                                           |
| Cálculo Semanal    | Proteína (g): 19,04 Lipídios (g): 18,20 Carboidrato (g): 117,43 Cálcio (mg): 407,84 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 207,01 Vitamina C (mg): 283,04 Energia (Kcal): 701,83 |                    |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                           |                                                                                                                                                     |                                                                                                                           |

| Tipo de Refeição          | Segunda-Feira, 19/10                                                                                                                                                     | Terça-Feira, 20/10                                                                                                                             | Quarta-Feira, 21/10                                                                                                                             | Quinta-Feira, 22/10                                                                                                                                             | Sexta-Feira, 23/10                                                                                                                                   | Sábado, 24/10                                                                                                                    |
|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| INTEGRAL MANHÃ            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 160ML</li> <li>• PÃO DE LEITE FATIADO 50G</li> <li>• QUEIJO (1 un / 15G)</li> </ul>                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE UVA 180ML</li> <li>• <b>PÃO DE LEITE (1 un / 50G)</b></li> <li>• MANTEIGA 7G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE MORANGO 160ML</li> <li>• BISCOITO SEQUILHOS 50G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE MARACUJÁ 180ML</li> <li>• <b>BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)</b></li> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE COM AROMA DE COCO 150ML</li> <li>• <b>PÃO DE LEITE (1 un / 50G)</b></li> <li>• MANTEIGA 7G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE MORANGO 180ML</li> <li>• <b>BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)</b></li> </ul> |
| INTEGRAL TARDE            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 160ML</li> <li>• PÃO DE LEITE FATIADO 50G</li> <li>• QUEIJO (1 un / 15G)</li> </ul>                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE UVA 180ML</li> <li>• <b>PÃO DE LEITE (1 un / 50G)</b></li> <li>• MANTEIGA 7G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE MORANGO 160ML</li> <li>• BISCOITO SEQUILHOS 50G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE MARACUJÁ 180ML</li> <li>• <b>BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)</b></li> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE COM AROMA DE COCO 150ML</li> <li>• <b>PÃO DE LEITE (1 un / 50G)</b></li> <li>• MANTEIGA 7G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE MORANGO 180ML</li> <li>• <b>BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)</b></li> </ul> |
| <b>Tabela Nutricional</b> |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                  |
| Cálculo Semanal           | Proteína (g): 17,82 Lipídios (g): 22,54 Carboidrato (g): 119,80 Cálcio (mg): 348,31 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 179,13 Vitamina C (mg): 4,12 Energia (Kcal): 741,79 |                                                                                                                                                |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                  |

| Tipo de Refeição          | Segunda-Feira, 26/10                                                                                                                                                       | Terça-Feira, 27/10                                                                                                                       | Quarta-Feira, 28/10                                                                                                             | Quinta-Feira, 29/10                                                                                                                               | Sexta-Feira, 30/10                                                                                                                                     | Sábado, 31/10                                                                                                             |
|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| INTEGRAL MANHÃ            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE CAMOMILA 190ML</li> <li>• <b>BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)</b></li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> </ul>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>PÃO FRANCÊS 50G</b></li> <li>• SUCO POLPA DE ACEROLA 180ML</li> <li>• MANTEIGA 7G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 190ML</li> <li>• BISCOITO SEQUILHOS 50G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE GOIABA 180ML</li> <li>• PÃO DE LEITE FATIADO 50G</li> <li>• QUEIJO (1 un / 15G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 160ML</li> <li>• <b>PÃO DE LEITE (1 un / 50G)</b></li> <li>• MANTEIGA 7G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE MORANGO 180ML</li> <li>• BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)</li> </ul> |
| INTEGRAL TARDE            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE CAMOMILA 190ML</li> <li>• <b>BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)</b></li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> </ul>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>PÃO FRANCÊS 50G</b></li> <li>• SUCO POLPA DE ACEROLA 180ML</li> <li>• MANTEIGA 7G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 190ML</li> <li>• BISCOITO SEQUILHOS 50G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE GOIABA 180ML</li> <li>• PÃO DE LEITE FATIADO 50G</li> <li>• QUEIJO (1 un / 15G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 160ML</li> <li>• <b>PÃO DE LEITE (1 un / 50G)</b></li> <li>• MANTEIGA 7G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE MORANGO 180ML</li> <li>• BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)</li> </ul> |
| <b>Tabela Nutricional</b> |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                          |                                                                                                                                 |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                        |                                                                                                                           |
| Cálculo Semanal           | Proteína (g): 15,27 Lipídios (g): 19,68 Carboidrato (g): 115,72 Cálcio (mg): 261,02 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 171,30 Vitamina C (mg): 188,91 Energia (Kcal): 688,60 |                                                                                                                                          |                                                                                                                                 |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                        |                                                                                                                           |
| Cálculo Mensal            | Proteína (g): 17,31 Lipídios (g): 21,94 Carboidrato (g): 116,18 Cálcio (mg): 325,49 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 1677,45 Vitamina C (mg): 93,66 Energia (Kcal): 720,31 |                                                                                                                                          |                                                                                                                                 |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                        |                                                                                                                           |