

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	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS AO SUGO 100G • MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80G • SALADA DE ALFACE 15G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • FRANGO AO MOLHO 110G • CENOURA REFOGADA 30G • SALADA DE PEPINO COM LIMÃO 40G • BANANA (1 un / 130G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • PICADINHO DE CARNE 80G • POLENTA CREMOSA 60G • SALADA DE TOMATE 60G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • FRICASSÉ DE FRANGO 90G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • CARNE MOÍDA AO SUGO 100G • PURÊ DE BATATA 40G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40G • LARANJA (1 un / 100G)	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 36,99 Lipídios (g): 17,43 Carboidrato (g): 83,95 Cálcio (mg): 114,44 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 167,99 Vitamina C (mg): 49,85 Energia (Kcal): 638,73					

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	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • BIFE COM MOLHO 100G • ABOBRINHA REFOGADA 35G • SALADA DE TOMATE 60G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • FRANGO AO MOLHO 110G • COUVE-FLOR COZIDA 50G • SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • BARREADO 90G • POLENTA CREMOSA 60G • SALADA DE ALFACE 15G • BANANA (1 un / 130G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • FRANGO AO MOLHO 110G • BATATA REFOGADA 50G • SALADA DE BETERRABA COZIDA COM LIMÃO 30G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • ALMÔNDegas DE CARNE ASSADAS AO SUGO 100G • QUIRERA 70G • SALADA DE PEPINO 40G • MAÇÃ (1 un / 100G)	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 35,94 Lipídios (g): 18,29 Carboidrato (g): 76,66 Cálcio (mg): 68,26 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 82,46 Vitamina C (mg): 43,05 Energia (Kcal): 615,36					

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	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • FRANGO AO MOLHO 110G • BATATA SALSA COZIDA 40G • SALADA DE BRÓCOLIS COM LIMÃO 30G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • STROGONOFF DE CARNE 90G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE COUVE-FLOR 30G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • POSTA ASSADA AO MOLHO 100G • POLENTA CREMOSA 60G • SALADA DE TOMATE 60G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • QUIBE ASSADO COM MOLHO 100G • MACARRÃO PARAFUSO AO SUGO 80G • SALADA DE CENOURA COZIDA 40G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • FRANGO AO MOLHO 110G • CENOURA REFOGADA 30G • SALADA DE PEPINO 40G • LARANJA (1 un / 100G)	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,86 Lipídios (g): 22,23 Carboidrato (g): 82,74 Cálcio (mg): 87,62 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 274,27 Vitamina C (mg): 62,61 Energia (Kcal): 689,37					

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	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • PICADINHO DE CARNE 80G • BATATA DOCE ASSADA 40G • SALADA DE REPOLHO 40G • BANANA (1 un / 130G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • FRANGO AO MOLHO 110G • MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80G • SALADA DE ALFACE 15G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • CARNE MOÍDA AO SUGO 100G • POLENTA CREMOSA 60G • SALADA DE TOMATE 60G • BANANA (1 un / 130G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • FRANGO AO MOLHO 110G • BATATA AO SUGO 70G • SALADA DE PEPINO 40G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • ALMÔNDegas DE CARNE ASSADAS AO SUGO 100G • BATATA REFOGADA 50G • SALADA DE CENOURA COZIDA 40G • LARANJA (1 un / 100G)	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 37,50 Lipídios (g): 18,07 Carboidrato (g): 85,50 Cálcio (mg): 71,42 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 648,06 Vitamina C (mg): 44,58 Energia (Kcal): 655,02					

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	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • ISCAS DE FRANGO AO SUGO 90G • PURÊ DE BATATA 40G • SALADA DE TOMATE 60G • LARANJA (1 un / 100G)					
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,63 Lipídios (g): 9,49 Carboidrato (g): 79,67 Cálcio (mg): 181,49 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 53,75 Vitamina C (mg): 71,33 Energia (Kcal): 561,77					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 37,43 Lipídios (g): 18,55 Carboidrato (g): 82,09 Cálcio (mg): 90,01 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 281,79 Vitamina C (mg): 51,04 Energia (Kcal): 645,44					