

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 |
|------------------|----------------------|--------------------|---|--|-----------------------------|---------------|
| ALMOÇO | | | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • FRICASSÉ DE FRANGO 90G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE TOMATE 60G • MAÇÃ (1 un / 100G) | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • CARNE DE PANELA COM MANJERICÃO 100G • POLENTA CREMOSA 60G • SALADA DE ALFACE COM LIMÃO 23G • MAÇÃ (1 un / 100G) | FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA | |

Tabela Nutricional

| | |
|-----------------|---|
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 34,16 Lipídios (g): 15,07 Carboidrato (g): 88,65 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 66,27 Vitamina C (mg): 31,82 Energia (Kcal): 623,02 |
|-----------------|---|

| 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 |
|---------------------------|--|---|--|---|--|---------------|
| ALMOÇO | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • PICADINHO DE CARNE 80G • ABOBRINHA REFOGADA 35G • SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G • LARANJA (1 un / 100G) | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • FRICASSÉ DE FRANGO 90G • SALADA DE TOMATE 60G • SALADA DE REPOLHO 40G • BANANA (1 un / 130G) | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • BIFE COM MOLHO 100G • POLENTA CREMOSA 60G • SALADA DE PEPINO 40G • MAÇÃ (1 un / 100G) | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • BARREADO 90G • POLENTA CREMOSA 60G • SALADA DE TOMATE 60G • BANANA (1 un / 130G) | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • ALMÔNDEGAS DE FRANGO ASSADAS AO SUGO 100G • PURÊ DE BATATA 40G • MAÇÃ (1 un / 100G) • SALADA DE BETERRABA COM LIMÃO 50G | |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 34,18 Lipídios (g): 10,45 Carboidrato (g): 88,76 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 97,47 Vitamina C (mg): 30,68 Energia (Kcal): 580,23 | | | | | |

| 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 |
|---------------------------|--|--|---|---|--|---------------|
| ALMOÇO | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • STROGONOFF DE CARNE 90G • BATATA PALHA 25G • LARANJA (1 un / 100G) • SALADA DE ALFACE 15G | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • ISCAS DE FRANGO AO SUGO 90G • MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80G • SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G • LARANJA (1 un / 100G) | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • POSTA ASSADA AO MOLHO 100G • POLENTA CREMOSA 60G • SALADA DE PEPINO 40G • BANANA (1 un / 130G) | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • FRANGO AO MOLHO 110G • BATATA REFOGADA 50G <ul style="list-style-type: none"> • SALADA DE ACELGA COM LIMÃO 30G • BANANA (1 un / 130G) | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • BIFE COM MOLHO 100G <ul style="list-style-type: none"> • QUIRERA 70G • MAÇÃ (1 un / 100G) • SALADA DE REPOLHO ROXO 40G | |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 37,56 Lipídios (g): 16,74 Carboidrato (g): 93,58 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 123,88 Vitamina C (mg): 49,71 Energia (Kcal): 672,25 | | | | | |

| 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 |
|---------------------------|---|----------------------|---|---|--|---------------|
| ALMOÇO | RECESSO - TIRADENTES | FERIADO - TIRADENTES | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • FRANGO AO MOLHO 110G • PURÊ DE BATATA 40G • SALADA DE TOMATE 60G • BANANA (1 un / 130G) | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • PICADINHO DE CARNE 80G • POLENTA CREMOSA 60G • SALADA DE REPOLHO 40G • MAÇÃ (1 un / 100G) | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • STROGONOFF DE CARNE 90G • BATATA REFOGADA 50G • SALADA DE PEPINO 40G • BANANA (1 un / 130G) | |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 36,67 Lipídios (g): 16,29 Carboidrato (g): 95,55 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 46,48 Vitamina C (mg): 31,70 Energia (Kcal): 669,49 | | | | | |

| 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 |
|---------------------------|---|---|--|--|--------------------|---------------|
| ALMOÇO | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS AO SUGO 100G • POLENTA CREMOSA 60G • SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G • BANANA (1 un / 130G) | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • FRANGO AO MOLHO 110G • ABOBRINHA REFOGADA 35G • SALADA DE ALFACE 15G • MAÇÃ (1 un / 100G) | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • QUIBE ASSADO COM MOLHO 100G • SALADA DE TOMATE 60G • BANANA (1 un / 130G) | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • ISCAS DE FRANGO AO SUGO 90G • BATATA REFOGADA 50G <ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 100G) • SALADA DE BETERRABA COZIDA 30G | | |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 37,04 Lipídios (g): 16,24 Carboidrato (g): 88,00 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 108,09 Vitamina C (mg): 19,10 Energia (Kcal): 638,54 | | | | | |
| Cálculo Mensal | Proteína (g): 36,06 Lipídios (g): 14,73 Carboidrato (g): 90,93 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 95,32 Vitamina C (mg): 33,53 Energia (Kcal): 635,32 | | | | | |