

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, 31/08	Terça-Feira, 01/09	Quarta-Feira, 02/09	Quinta-Feira, 03/09	Sexta-Feira, 04/09	Sábado, 05/09
DESJEJUM		• LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G	• SUCO DE LARANJA 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G	• LEITE 150ML • PÃO FRANCÊS 37,5G • QUEIJO 20G	• BISCOITO CREAM CRAKER 30G • LEITE 150ML	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO		• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
ALMOÇO		• ARROZ 95G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • SALADA DE PEPINO 35G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • POLENTA 100G • FEIJÃO CARIOCA 100G	• ARROZ 95G • POLENTA 100G • SALADA DE ALFACE 15G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • FEIJÃO PRETO 100G	• ARROZ 95G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • FEIJÃO CARIOCA 100G • POLENTA 100G • SALADA DE BETERRABA 28G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PURÊ DE BATATA 60G • SALADA DE TOMATE 40G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	
LANCHE		• SUCO DE UVA 150ML • BISCOITO DE POLVILHO 30G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• BISCOITO CREAM CRAKER 30G • SUCO DE LARANJA 150ML • MAÇÃ (1 un / 137G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML	
JANTAR		• ARROZ 95G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • FEIJÃO PRETO 100G	• CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G	• ARROZ 95G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • FEIJÃO PRETO 100G	• CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 51,62 Lipídios (g): 21,81 Carboidrato (g): 203,37 Cálcio (mg): 313,91 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 100,15 Vitamina C (mg): 76,22 Energia (Kcal): 1182,45					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 07/09	Terça-Feira, 08/09	Quarta-Feira, 09/09	Quinta-Feira, 10/09	Sexta-Feira, 11/09	Sábado, 12/09
DESJEJUM	FERIADO - INDEPENDÊNCIA DO BRASIL	FERIADO - NOSSA SENHORA DA LUZ DOS PINHAIS	• PÃO DE LEITE 37,5G • SUCO DE UVA 150ML • MANTEIGA 5G	• LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G	• LEITE 150ML • PÃO FRANCÊS 37,5G • MANTEIGA 5G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO	FERIADO - INDEPENDÊNCIA DO BRASIL	FERIADO - NOSSA SENHORA DA LUZ DOS PINHAIS	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
ALMOÇO	FERIADO - INDEPENDÊNCIA DO BRASIL	FERIADO - NOSSA SENHORA DA LUZ DOS PINHAIS	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PURÊ DE BATATA 60G • SALADA DE PEPINO 35G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G	• ARROZ 95G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • SALADA DE BETERRABA 28G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FEIJÃO CARIOCA 100G • POLENTA 100G	• ARROZ 95G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • SALADA DE ACELGA 20G • POLENTA 100G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FEIJÃO PRETO 100G	
LANCHE	FERIADO - INDEPENDÊNCIA DO BRASIL	FERIADO - NOSSA SENHORA DA LUZ DOS PINHAIS	• SUCO DE MAÇÃ 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• SUCO DE MAÇÃ 150ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• LEITE 150ML • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	
JANTAR	FERIADO - INDEPENDÊNCIA DO BRASIL	FERIADO - NOSSA SENHORA DA LUZ DOS PINHAIS	• CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G	• CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G	• CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 47,20 Lipídios (g): 19,03 Carboidrato (g): 189,06 Cálcio (mg): 263,39 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 114,35 Vitamina C (mg): 36,40 Energia (Kcal): 1085,69					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 14/09	Terça-Feira, 15/09	Quarta-Feira, 16/09	Quinta-Feira, 17/09	Sexta-Feira, 18/09	Sábado, 19/09
DESJEJUM	• SUCO DE LARANJA 150ML • PÃO FRANCÊS 37,5G • MANTEIGA 5G	• LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G	• SUCO DE UVA 150ML • MANTEIGA 5G • PÃO DE LEITE 37,5G	• LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G	• LEITE 150ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
ALMOÇO	• ARROZ 95G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • SALADA DE PEPINO 35G • POLENTA 100G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FEIJÃO CARIOCA 100G	• ARROZ 95G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • PURÊ DE BATATA 60G • SALADA DE ALFACE 15G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FEIJÃO PRETO 100G	• ARROZ 95G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • POLENTA 120G • SALADA DE ACELGA 20G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FEIJÃO CARIOCA 100G	• ARROZ 95G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • POLENTA 100G • SALADA DE CENOURA 25G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FEIJÃO PRETO 100G	• ARROZ 95G • POLENTA 100G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 15G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • FEIJÃO CARIOCA 100G	
LANCHE	• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • IOGURTE DE MORANGO 180ML • MAÇÃ (1 un / 137G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• BISCOITO CREAM CRAKER 30G • SUCO DE LARANJA 150ML • MAÇÃ (1 un / 137G)	• SUCO DE MAÇÃ 150ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	
JANTAR	• ARROZ 95G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • FEIJÃO PRETO 100G	• CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G	• CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G	• CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G	• ARROZ 95G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • FEIJÃO PRETO 100G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 51,59 Lipídios (g): 19,69 Carboidrato (g): 211,29 Cálcio (mg): 248,85 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 140,85 Vitamina C (mg): 68,52 Energia (Kcal): 1197,40					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 21/09	Terça-Feira, 22/09	Quarta-Feira, 23/09	Quinta-Feira, 24/09	Sexta-Feira, 25/09	Sábado, 26/09
DESJEJUM	• PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G • LEITE 150ML	• LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G	• PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G • SUCO DE UVA 150ML	• PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G • LEITE 150ML	• LEITE 150ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
ALMOÇO	• ARROZ 95G • POLENTA 100G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE PEPINO 35G	• ARROZ 95G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • SALADA DE BETERRABA 28G • FEIJÃO PRETO 100G • POLENTA 100G	• ARROZ 95G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • POLENTA 100G • SALADA DE ABOBRINHA 30G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FEIJÃO CARIOCA 100G	• ARROZ 95G • SALADA DE TOMATE 40G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FEIJÃO PRETO 100G • POLENTA 100G	• ARROZ 95G • PURÊ DE BATATA 60G • SALADA DE ALFACE 15G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FEIJÃO CARIOCA 100G	
LANCHE	• SUCO DE UVA 150ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • LEITE 150ML	• LEITE 150ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• IOGURTE DE MORANGO 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • MAÇÃ (1 un / 137G)	
JANTAR	• CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G	• CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G	• CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G	• ARROZ 95G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • FEIJÃO CARIOCA 100G	• CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 55,11 Lipídios (g): 23,32 Carboidrato (g): 210,53 Cálcio (mg): 392,47 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 126,50 Vitamina C (mg): 38,72 Energia (Kcal): 1238,72					

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
DESJEJUM	• SUCO DE UVA 150ML • MANTEIGA 5G • PÃO FRANCÊS 37,5G	• PÃO DE LEITE 37,5G • VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML • QUEIJO 20G	• LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G			
COLAÇÃO	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)			
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • POLENTA 100G • SALADA DE ACELGA 20G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • POLENTA 100G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • SALADA DE ACELGA 20G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • PURÊ DE BATATA 60G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • SALADA DE TOMATE 40G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G			
LANCHE	• LEITE 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• SUCO DE MAÇÃ 150ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• SUCO DE UVA 150ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G • MAÇÃ (1 un / 137G)			
JANTAR	• ARROZ 95G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • FEIJÃO PRETO 100G	• ARROZ 95G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • FEIJÃO CARIOCA 100G	• ARROZ 95G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • FEIJÃO PRETO 100G			
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 63,47 Lipídios (g): 27,39 Carboidrato (g): 250,37 Cálcio (mg): 379,12 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 186,87 Vitamina C (mg): 57,53 Energia (Kcal): 1464,74					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 53,23 Lipídios (g): 21,89 Carboidrato (g): 210,63 Cálcio (mg): 317,02 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 130,12 Vitamina C (mg): 55,95 Energia (Kcal): 1219,42					