

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
DESJEJUM			<ul style="list-style-type: none"> • MANTEIGA 5G • PÃO DE LEITE 37,5G • VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G • SUCO DE MAÇÃ 150ML 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
COLAÇÃO			<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
ALMOÇO			<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • OVOS MEXIDOS 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE BETERRABA 28G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • OVOS MEXIDOS 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE REPOLHO 15G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
LANCHE			<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
JANTAR			<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • OVOS MEXIDOS 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • OVOS MEXIDOS 60G 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal Proteína (g): 56,28 Lipídios (g): 31,91 Carboidrato (g): 296,47 Cálcio (mg): 400,66 Ferro (mg): 9,63 Retinol (mg): 307,89 Vitamina C (mg): 39,16 Energia (Kcal): 1625,08

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
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • PÃO FRANCÊS 37,5G • MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G 	<ul style="list-style-type: none"> • MANTEIGA 5G • SUCO DE LARANJA 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • QUEIJO 20G • PÃO FRANCÊS 37,5G 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G)
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • OVOS MEXIDOS 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE TOMATE 40G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • OVOS MEXIDOS 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE ALFACE 15G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE ABOBRINHA 30G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • OVOS MEXIDOS 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • OVOS MEXIDOS 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE PEPINO 35G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • OVOS MEXIDOS 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE ALFACE COM TOMATE 35G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE MAÇÃ 150ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • IOGURTE DE MORANGO 180ML • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE MAÇÃ 150ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • OVOS MEXIDOS 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • OVOS MEXIDOS 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • OVOS MEXIDOS 60G • ARROZ 95G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • OVOS MEXIDOS 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • OVOS MEXIDOS 60G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 46,35 Lipídios (g): 26,35 Carboidrato (g): 253,59 Cálcio (mg): 307,72 Ferro (mg): 8,20 Retinol (mg): 250,21 Vitamina C (mg): 56,40 Energia (Kcal): 1379,37					

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
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO DE LARANJA 150ML ● PÃO DE LEITE 37,5G ● MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE 150ML ● QUEIJO 20G ● PÃO FRANCÊS 37,5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● PÃO DE LEITE 37,5G ● MANTEIGA 5G ● SUCO DE UVA 150ML 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO DE LARANJA 150ML ● PÃO FRANCÊS 37,5G ● QUEIJO 20G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE 150ML ● PÃO DE LEITE 37,5G ● MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● 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	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO PRETO 100G ● OVOS MEXIDOS 60G ● SALADA DE TOMATE 40G ● BANANA CATURRA (1 un / 182G) ● MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● OVOS MEXIDOS 60G ● MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G ● SALADA DE PEPINO 35G ● BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO PRETO 100G ● OVOS MEXIDOS 60G ● MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G ● SALADA DE ALFACE 15G ● BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● OVOS MEXIDOS 60G ● MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G ● BANANA CATURRA (1 un / 182G) ● SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 15G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO PRETO 100G ● OVOS MEXIDOS 60G ● SALADA DE BETERRABA 28G ● MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G ● BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO DE UVA 150ML ● PÃO DE LEITE 37,5G ● RECHEIO DE CARNE MOÍDA 35,5G ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● BANANA CATURRA (1 un / 182G) ● LEITE 150ML 	<ul style="list-style-type: none"> ● BANANA CATURRA (1 un / 182G) ● FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G 	<ul style="list-style-type: none"> ● IOGURTE DE MORANGO 180ML ● FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO DE MAÇÃ 150ML ● BISCOITO CREAM CRAKER 30G ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● OVOS MEXIDOS 60G 	<ul style="list-style-type: none"> ● OVOS MEXIDOS 60G ● ARROZ 95G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● OVOS MEXIDOS 60G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● OVOS MEXIDOS 60G 	<ul style="list-style-type: none"> ● OVOS MEXIDOS 60G ● ARROZ 95G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 47,80 Lipídios (g): 25,76 Carboidrato (g): 256,16 Cálcio (mg): 283,37 Ferro (mg): 8,17 Retinol (mg): 235,29 Vitamina C (mg): 79,68 Energia (Kcal): 1392,20					

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
DESJEJUM	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G • LEITE 150ML 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • PÃO FRANCÊS 37,5G • MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G)
ALMOÇO	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • OVOS MEXIDOS 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE TOMATE 40G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • OVOS MEXIDOS 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE ACELGA 20G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • OVOS MEXIDOS 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE VAGEM COM CENOURA 30G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	
LANCHE	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE MAÇÃ 150ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	
JANTAR	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • OVOS MEXIDOS 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • OVOS MEXIDOS 60G • ARROZ 95G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • OVOS MEXIDOS 60G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 42,41 Lipídios (g): 25,24 Carboidrato (g): 227,30 Cálcio (mg): 301,41 Ferro (mg): 7,46 Retinol (mg): 317,07 Vitamina C (mg): 39,27 Energia (Kcal): 1253,47					

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
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> • MANTEIGA 5G • SUCO DE LARANJA 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G 	<ul style="list-style-type: none"> • QUEIJO 20G • LEITE 150ML • PÃO FRANCÊS 37,5G 	<ul style="list-style-type: none"> • MANTEIGA 5G • SUCO DE MAÇÃ 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G • VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML 		
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 		
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • SALADA DE TOMATE 40G • FEIJÃO PRETO 100G • OVOS MEXIDOS 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • OVOS MEXIDOS 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE ABOBRINHA 30G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • SALADA DE ALFACE 15G • FEIJÃO PRETO 100G • OVOS MEXIDOS 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • OVOS MEXIDOS 60G • BETERRABA COZIDA 50G • SALADA DE PEPINO 35G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 		
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 150ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE LARANJA 150ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G • MAÇÃ (1 un / 137G) 		
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • OVOS MEXIDOS 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • OVOS MEXIDOS 60G • ARROZ 95G 	<ul style="list-style-type: none"> • OVOS MEXIDOS 60G • ARROZ 95G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • OVOS MEXIDOS 60G 		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 53,78 Lipídios (g): 31,75 Carboidrato (g): 286,04 Cálcio (mg): 350,73 Ferro (mg): 9,38 Retinol (mg): 287,34 Vitamina C (mg): 95,96 Energia (Kcal): 1581,08					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 48,28 Lipídios (g): 27,48 Carboidrato (g): 259,31 Cálcio (mg): 316,20 Ferro (mg): 8,40 Retinol (mg): 270,29 Vitamina C (mg): 65,26 Energia (Kcal): 1418,99					