

| 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 |
| ALMOÇO                                                                                                                                                                                                      |                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• BIFE À MILANESA (1 un / 100G)</li> <li>• MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>• LARANJA (1 un / 100G)</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• CARNE MOÍDA REFOGADA 80G</li> <li>• FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G</li> <li>• SALADA DE PEPINO 40G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>• BIFE GRELHADO (1 un / 100G)</li> <li>• BRÓCOLIS REFOGADO 50G</li> <li>• SALADA DE BETERRABA RALADA 25G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G</li> <li>• BATATA SAUTÉ 55G</li> <li>• SALADA DE TOMATE 60G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> </ul> |               |
| Tabela Nutricional                                                                                                                                                                                          |                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                |               |
| Cálculo Semanal                                                                                                                                                                                             | Proteína (g): 40,83 Lipídios (g): 17,99 Carboidrato (g): 95,28 Energia (Kcal): 705,41 |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                |               |

| 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 |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| ALMOÇO             | FERIADO - INDEPENDÊNCIA DO BRASIL                                                     | FERIADO - NOSSA SENHORA DA LUZ DOS PINHAIS | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• <b>FEIJÃO CARIOCA 90G</b></li> <li>• <b>CARNE MOÍDA REFOGADA 80G</b></li> <li>• <b>FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G</b></li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>• <b>BANANA (1 un / 130G)</b></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• <b>FEIJÃO PRETO 90G</b></li> <li>• <b>BIFE GRELHADO (1 un / 100G)</b></li> <li>• <b>BATATA REFOGADA 50G</b></li> <li>• SALADA DE TOMATE 60G</li> <li>• <b>LARANJA (1 un / 100G)</b></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• <b>FEIJÃO CARIOCA 90G</b></li> <li>• BOLINHO DE CARNE ASSADO 90G</li> <li>• <b>MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80G</b></li> <li>• SALADA DE BRÓCOLIS 30G</li> <li>• <b>BANANA (1 un / 130G)</b></li> </ul> |               |
| Tabela Nutricional |                                                                                       |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                         |               |
| Cálculo Semanal    | Proteína (g): 37,85 Lipídios (g): 16,55 Carboidrato (g): 96,93 Energia (Kcal): 683,84 |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                         |               |

| 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 |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| ALMOÇO             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• <b>FEIJÃO CARIOCA 90G</b></li> <li>• ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G</li> <li>• FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G</li> <li>• SALADA DE REPOLHO 40G</li> <li>• LARANJA (1 un / 100G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ARROZ 110G</b></li> <li>• <b>FEIJÃO PRETO 90G</b></li> <li>• BOLINHO DE CARNE ASSADO 90G</li> <li>• BATATA SAUTÉ 55G</li> <li>• SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G</li> <li>• LARANJA (1 un / 100G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• <b>FEIJÃO CARIOCA 90G</b></li> <li>• CARNE MOÍDA REFOGADA 80G</li> <li>• COUVE-FLOR COZIDA 50G</li> <li>• SALADA DE PEPINO 40G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• <b>FEIJÃO PRETO 90G</b></li> <li>• ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G</li> <li>• BATATA PALHA 25G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• <b>FEIJÃO CARIOCA 90G</b></li> <li>• BIFE À MILANESA (1 un / 100G)</li> <li>• BATATA SAUTÉ 55G</li> <li>• SALADA DE BETERRABA COZIDA 30G</li> <li>• LARANJA (1 un / 100G)</li> </ul> |               |
| Tabela Nutricional |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                     |               |
| Cálculo Semanal    | Proteína (g): 40,15 Lipídios (g): 16,35 Carboidrato (g): 87,02 Energia (Kcal): 656,01                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                     |               |

| 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 |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| ALMOÇO             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• BIFE GRELHADO (1 un / 100G)</li> <li>• ABOBRINHA REFOGADA 35G</li> <li>• SALADA DE TOMATE 60G</li> <li>• LARANJA (1 un / 100G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>• QUIBE ASSADO SEM MOLHO 100G</li> <li>• CENOURA REFOGADA 30G</li> <li>• SALADA DE PEPINO 40G</li> <li>• LARANJA (1 un / 100G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G</li> <li>• FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G</li> <li>• SALADA DE BETERRABA COZIDA COM LIMÃO 30G</li> <li>• LARANJA (1 un / 100G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>• BIFE À MILANESA (1 un / 100G)</li> <li>• BATATA SALSA REFOGADA 40G</li> <li>• SALADA DE ALFACE COM LIMÃO 23G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• BOLINHO DE CARNE ASSADO 90G</li> <li>• MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80G</li> <li>• SALADA DE BRÓCOLIS 30G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> </ul> |               |
| Tabela Nutricional |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                  |               |
| Cálculo Semanal    | Proteína (g): 39,19 Lipídios (g): 20,53 Carboidrato (g): 90,31 Energia (Kcal): 702,47                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                  |               |

| 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 |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|--------------------|---------------|
| ALMOÇO             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• CARNE MOÍDA REFOGADA 80G</li> <li>• BRÓCOLIS REFOGADO 50G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>• BIFE À MILANESA (1 un / 100G)</li> <li>• FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G</li> <li>• SALADA DE CENOURA COZIDA 40G</li> <li>• LARANJA (1 un / 100G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• BOLINHO DE CARNE ASSADO 90G</li> <li>• BATATA DOCE ASSADA 40G</li> <li>• SALADA DE PEPINO 40G</li> <li>• LARANJA (1 un / 100G)</li> </ul> |                     |                    |               |
| Tabela Nutricional |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                      |                     |                    |               |
| Cálculo Semanal    | Proteína (g): 39,73 Lipídios (g): 17,54 Carboidrato (g): 93,34 Energia (Kcal): 689,02                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                      |                     |                    |               |
| Cálculo Mensal     | Proteína (g): 39,64 Lipídios (g): 17,93 Carboidrato (g): 91,93 Energia (Kcal): 686,63                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                      |                     |                    |               |