

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"> • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G • VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE MAÇÃ 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
COLAÇÃO			<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
ALMOÇO			<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE TOMATE 40G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE BETERRABA 28G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
LANCHE			<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
JANTAR			<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 73,13 Lipídios (g): 30,70 Carboidrato (g): 319,22 Cálcio (mg): 432,57 Ferro (mg): 11,28 Retinol (mg): 129,38 Vitamina C (mg): 14,87 Energia (Kcal): 1783,49					

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"> • SUCO DE LARANJA 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • PÃO FRANCÊS 37,5G • QUEIJO 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G)
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE TOMATE 40G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE CENOURA 25G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE ALFACE 15G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE ABOBRINHA 30G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE CHUCHU 20G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	
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"> • MAÇÃ (1 un / 137G) • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE MAÇÃ 150ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<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 • MAÇÃ (1 un / 137G) 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 60,94 Lipídios (g): 25,92 Carboidrato (g): 277,21 Cálcio (mg): 337,59 Ferro (mg): 9,76 Retinol (mg): 137,10 Vitamina C (mg): 37,36 Energia (Kcal): 1536,52					

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 ● PÃO FRANCÊS 37,5G ● QUEIJO 20G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO DE UVA 150ML ● PÃO DE LEITE 37,5G ● MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE 150ML ● PÃO FRANCÊS 37,5G ● QUEIJO 20G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO DE LARANJA 150ML ● PÃO DE LEITE 37,5G ● MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ (1 un / 137G)
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO PRETO 100G ● PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G ● MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G ● SALADA DE TOMATE 40G ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G ● SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 15G ● MAÇÃ (1 un / 137G) ● MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO PRETO 100G ● PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G ● MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G ● SALADA DE ALFACE 15G ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G ● MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G ● SALADA DE PEPINO 35G ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO PRETO 100G ● PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G ● MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G ● SALADA DE ACELGA 20G ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	
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"> ● MAÇÃ (1 un / 137G) ● FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ (1 un / 137G) ● LEITE 150ML 	<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 ● FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> ● MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G ● ARROZ 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G ● ARROZ 95G ● FEIJÃO PRETO 100G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G ● ARROZ 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G ● ARROZ 95G ● FEIJÃO PRETO 100G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G ● ARROZ 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G 	

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal Proteína (g): 62,95 Lipídios (g): 26,47 Carboidrato (g): 281,58 Cálcio (mg): 315,57 Ferro (mg): 9,93 Retinol (mg): 104,24 Vitamina C (mg): 62,28 Energia (Kcal): 1568,70

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"> • LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 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 • PÃO FRANCÊS 37,5G • MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G)
COLAÇÃO	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE TOMATE 40G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE VAGEM COM CENOURA 30G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE ACELGA 20G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	
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"> • LEITE 150ML • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE MAÇÃ 150ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	
JANTAR	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 54,75 Lipídios (g): 23,46 Carboidrato (g): 247,17 Cálcio (mg): 326,45 Ferro (mg): 8,53 Retinol (mg): 184,84 Vitamina C (mg): 22,63 Energia (Kcal): 1372,32					

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"> • SUCO DE LARANJA 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • PÃO FRANCÊS 37,5G • QUEIJO 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE MAÇÃ 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 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"> • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) 		
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • SALADA DE TOMATE 40G • MAÇÃ (1 un / 137G) • BETERRABA COZIDA 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE ALFACE 15G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE ABOBRINHA 30G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • SALADA DE PEPINO 35G • MAÇÃ (1 un / 137G) • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G 		
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"> • LEITE 150ML • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G 	<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"> • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G 		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 71,69 Lipídios (g): 30,62 Carboidrato (g): 319,52 Cálcio (mg): 386,94 Ferro (mg): 11,27 Retinol (mg): 119,22 Vitamina C (mg): 76,37 Energia (Kcal): 1782,28					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 63,42 Lipídios (g): 26,91 Carboidrato (g): 284,45 Cálcio (mg): 347,17 Ferro (mg): 9,99 Retinol (mg): 132,87 Vitamina C (mg): 46,53 Energia (Kcal): 1582,58					