

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, 27/07	Terça-Feira, 28/07	Quarta-Feira, 29/07	Quinta-Feira, 30/07	Sexta-Feira, 31/07	Sábado, 01/08
DESJEJUM						• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO						• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
ALMOÇO						
LANCHE						
JANTAR						

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal	Proteína (g): 3,06 Lipídios (g): 0,22 Carboidrato (g): 52,20 Cálcio (mg): 6,59 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 0,00 Vitamina C (mg): 12,92 Energia (Kcal): 201,73
-----------------	--

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 03/08	Terça-Feira, 04/08	Quarta-Feira, 05/08	Quinta-Feira, 06/08	Sexta-Feira, 07/08	Sábado, 08/08
DESJEJUM	• LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G	• SUCO DE LARANJA 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G	• LEITE 150ML • PÃO FRANCÊS 37,5G • MANTEIGA 5G	• LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G	• SUCO DE UVA 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G	• 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 • FEIJÃO PRETO 100G • OVOS MEXIDOS 60G • SALADA DE TOMATE 40G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • MACARRÃO SEM MOLHO 65G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • SALADA DE ALFACE 15G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • OVOS MEXIDOS 60G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • OVOS MEXIDOS 60G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • SALADA DE CHUCHU 20G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • OVOS MEXIDOS 60G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • SALADA DE BETERRABA 28G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • MACARRÃO SEM MOLHO 65G	
LANCHE	• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • LEITE 150ML • MAÇÃ (1 un / 137G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• LEITE 150ML • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• PÃO DE LEITE 37,5G • SUCO DE UVA 150ML • MAÇÃ (1 un / 137G)	
JANTAR	• ARROZ 95G • OVOS MEXIDOS 60G	• ARROZ 95G • OVOS MEXIDOS 60G	• OVOS MEXIDOS 60G • ARROZ 95G	• OVOS MEXIDOS 60G • ARROZ 95G	• OVOS MEXIDOS 60G • ARROZ 95G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 46,61 Lipídios (g): 25,89 Carboidrato (g): 210,63 Cálcio (mg): 323,83 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 188,62 Vitamina C (mg): 51,85 Energia (Kcal): 1224,81					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 10/08	Terça-Feira, 11/08	Quarta-Feira, 12/08	Quinta-Feira, 13/08	Sexta-Feira, 14/08	Sábado, 15/08
DESJEJUM	• LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G	• LEITE 150ML • PÃO FRANCÊS 37,5G • QUEIJO 20G	• SUCO DE LARANJA 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G	• LEITE 150ML • MANTEIGA 5G • PÃO FRANCÊS 37,5G	• LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G	• 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 • FEIJÃO CARIOCA 100G • OVOS MEXIDOS 60G • SALADA DE ACELGA 20G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • SALADA DE PEPINO 35G • OVOS MEXIDOS 60G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • OVOS MEXIDOS 60G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 15G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • SALADA DE BETERRABA 28G • FEIJÃO PRETO 100G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • OVOS MEXIDOS 60G	• ARROZ 95G • SALADA DE CENOURA 25G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FEIJÃO CARIOCA 100G • OVOS MEXIDOS 60G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G	
LANCHE	• SUCO DE MAÇÃ 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• SUCO DE LARANJA 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• LEITE 150ML • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• SUCO DE MAÇÃ 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MAÇÃ (1 un / 137G)	
JANTAR	• OVOS MEXIDOS 60G • ARROZ 95G	• OVOS MEXIDOS 60G • ARROZ 95G	• OVOS MEXIDOS 60G • ARROZ 95G	• OVOS MEXIDOS 60G • ARROZ 95G	• OVOS MEXIDOS 60G • ARROZ 95G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 43,67 Lipídios (g): 25,07 Carboidrato (g): 205,23 Cálcio (mg): 288,05 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 235,63 Vitamina C (mg): 55,49 Energia (Kcal): 1186,78					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 17/08	Terça-Feira, 18/08	Quarta-Feira, 19/08	Quinta-Feira, 20/08	Sexta-Feira, 21/08	Sábado, 22/08
DESJEJUM	• SUCO DE LARANJA 150ML • PÃO FRANCÊS 37,5G • MANTEIGA 5G	• LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G	• LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G	• LEITE 150ML • MANTEIGA 5G • PÃO DE LEITE 37,5G	• SUCO DE UVA 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G	• 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 • FEIJÃO CARIOCA 100G • OVOS MEXIDOS 60G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • SALADA DE ACELGA 20G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • OVOS MEXIDOS 60G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • SALADA DE BETERRABA 28G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE ALFACE 15G • OVOS MEXIDOS 60G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • OVOS MEXIDOS 60G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FEIJÃO PRETO 100G • SALADA DE REPOLHO 15G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • OVOS MEXIDOS 60G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • SALADA DE PEPINO 35G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G	
LANCHE	• LEITE 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • LEITE 150ML	• SUCO DE UVA 150ML • PÃO FRANCÊS 37,5G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• LEITE 150ML • PÃO FRANCÊS 37,5G • MAÇÃ (1 un / 137G)	
JANTAR	• ARROZ 95G • OVOS MEXIDOS 60G	• ARROZ 95G • OVOS MEXIDOS 60G	• ARROZ 95G • OVOS MEXIDOS 60G	• ARROZ 95G • OVOS MEXIDOS 60G	• OVOS MEXIDOS 60G • ARROZ 95G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 44,46 Lipídios (g): 25,74 Carboidrato (g): 208,88 Cálcio (mg): 317,28 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 209,08 Vitamina C (mg): 51,00 Energia (Kcal): 1211,04					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 24/08	Terça-Feira, 25/08	Quarta-Feira, 26/08	Quinta-Feira, 27/08	Sexta-Feira, 28/08	Sábado, 29/08
DESJEJUM	• LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G	• LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G	• SUCO DE UVA 150ML • PÃO FRANCÊS 37,5G • MANTEIGA 5G	• PÃO DE LEITE 37,5G • VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML • MANTEIGA 5G	• LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G	• 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 • FEIJÃO CARIOCA 100G • OVOS MEXIDOS 60G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • SALADA DE PEPINO 35G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • SALADA DE ACELGA 20G • OVOS MEXIDOS 60G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • OVOS MEXIDOS 60G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • SALADA DE ALFACE 15G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • OVOS MEXIDOS 60G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • SALADA DE ABOBRINHA 30G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • OVOS MEXIDOS 60G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • SALADA DE TOMATE 40G	
LANCHE	• SUCO DE MAÇÃ 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• LEITE 150ML • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• LEITE 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• SUCO DE UVA 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MAÇÃ (1 un / 137G)	
JANTAR	• OVOS MEXIDOS 60G • ARROZ 95G	• OVOS MEXIDOS 60G • ARROZ 95G	• OVOS MEXIDOS 60G • ARROZ 95G	• OVOS MEXIDOS 60G • ARROZ 95G	• OVOS MEXIDOS 60G • ARROZ 95G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 44,67 Lipídios (g): 26,95 Carboidrato (g): 211,06 Cálcio (mg): 325,54 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 219,07 Vitamina C (mg): 33,20 Energia (Kcal): 1228,76					

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 • MANTEIGA 5G					
COLAÇÃO	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)					
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • OVOS MEXIDOS 60G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • SALADA DE ACELGA 20G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)					
LANCHE	• LEITE 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • MAÇÃ (1 un / 137G)					
JANTAR	• OVOS MEXIDOS 60G • ARROZ 95G					
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 53,24 Lipídios (g): 34,87 Carboidrato (g): 230,49 Cálcio (mg): 427,41 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 374,24 Vitamina C (mg): 22,11 Energia (Kcal): 1411,78					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 43,57 Lipídios (g): 25,27 Carboidrato (g): 203,75 Cálcio (mg): 306,24 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 211,10 Vitamina C (mg): 45,55 Energia (Kcal): 1181,61					