

### 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, 27/10	Terça-Feira, 28/10	Quarta-Feira, 29/10	Quinta-Feira, 30/10	Sexta-Feira, 31/10	Sábado, 01/11
INTEGRAL MANHÃ						<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE MAÇÃ 200ML</li> <li>• PÃO FRANCÊS 50G</li> <li>• QUEIJO (1 un / 20G)</li> </ul>
INTEGRAL TARDE						<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE MAÇÃ 200ML</li> <li>• PÃO FRANCÊS 50G</li> <li>• QUEIJO (1 un / 20G)</li> </ul>

### Tabela Nutricional

Cálculo Semanal	Proteína (g): 18,67 Lipídios (g): 13,17 Carboidrato (g): 109,78 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 46,59 Vitamina C (mg): 0,00 Energia (Kcal): 621,07
-----------------	---



Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 03/11	Terça-Feira, 04/11	Quarta-Feira, 05/11	Quinta-Feira, 06/11	Sexta-Feira, 07/11	Sábado, 08/11
INTEGRAL MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE COM AROMA DE BAUNILHA 190ML</li> <li>• BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE MANGA 200ML</li> <li>• <b>PÃO DE LEITE FATIADO 50G</b></li> <li>• QUEIJO (1 un / 20G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE BANANA 180ML</li> <li>• BISCOITO SEQUILHOS 50G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE ACEROLA 200ML</li> <li>• PÃO DE LEITE (1 un / 50G)</li> <li>• REQUEIJÃO CREMOSO 15G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• IOGURTE DE MORANGO 180G</li> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE MAÇÃ 200ML</li> <li>• <b>PÃO FRANCÊS 50G</b></li> <li>• QUEIJO (1 un / 20G)</li> </ul>
INTEGRAL TARDE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE COM AROMA DE BAUNILHA 190ML</li> <li>• BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE MANGA 200ML</li> <li>• <b>PÃO DE LEITE FATIADO 50G</b></li> <li>• QUEIJO (1 un / 20G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE BANANA 180ML</li> <li>• BISCOITO SEQUILHOS 50G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE ACEROLA 200ML</li> <li>• PÃO DE LEITE (1 un / 50G)</li> <li>• REQUEIJÃO CREMOSO 15G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• IOGURTE DE MORANGO 180G</li> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE MAÇÃ 200ML</li> <li>• <b>PÃO FRANCÊS 50G</b></li> <li>• QUEIJO (1 un / 20G)</li> </ul>
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 18,52 Lipídios (g): 16,69 Carboidrato (g): 132,79 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 167,46 Vitamina C (mg): 222,27 Energia (Kcal): 739,50					



Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 10/11	Terça-Feira, 11/11	Quarta-Feira, 12/11	Quinta-Feira, 13/11	Sexta-Feira, 14/11	Sábado, 15/11
INTEGRAL MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE MORANGO 180ML</li> <li>• PÃO DE LEITE FATIADO 50G</li> <li>• QUEIJO (1 un / 20G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE MAÇÃ 200ML</li> <li>• <b>PÃO DE LEITE (1 un / 50G)</b></li> <li>• MANTEIGA 10G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 190ML</li> <li>• <b>BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)</b></li> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE ACEROLA 200ML</li> <li>• <b>PÃO FRANCÊS 50G</b></li> <li>• REQUEIJÃO CREMOSO 15G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>• BISCOITO ROSQUINHA 50G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE MAÇÃ 200ML</li> <li>• <b>PÃO FRANCÊS 50G</b></li> <li>• QUEIJO (1 un / 20G)</li> </ul>
INTEGRAL TARDE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE MORANGO 180ML</li> <li>• PÃO DE LEITE FATIADO 50G</li> <li>• QUEIJO (1 un / 20G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE MAÇÃ 200ML</li> <li>• <b>PÃO DE LEITE (1 un / 50G)</b></li> <li>• MANTEIGA 10G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 190ML</li> <li>• <b>BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)</b></li> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE ACEROLA 200ML</li> <li>• <b>PÃO FRANCÊS 50G</b></li> <li>• REQUEIJÃO CREMOSO 15G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>• BISCOITO ROSQUINHA 50G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE MAÇÃ 200ML</li> <li>• <b>PÃO FRANCÊS 50G</b></li> <li>• QUEIJO (1 un / 20G)</li> </ul>
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 21,21 Lipídios (g): 22,80 Carboidrato (g): 122,30 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 229,81 Vitamina C (mg): 211,09 Energia (Kcal): 767,76					



Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 17/11	Terça-Feira, 18/11	Quarta-Feira, 19/11	Quinta-Feira, 20/11	Sexta-Feira, 21/11	Sábado, 22/11
INTEGRAL MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE UVA 200ML</li> <li>• <b>PÃO DE LEITE (1 un / 50G)</b></li> <li>• REQUEIJÃO CREMOSO 15G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>• <b>PÃO DE LEITE FATIADO 50G</b></li> <li>• QUEIJO (1 un / 20G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE MAÇÃ 180ML</li> <li>• BISCOITO DE LEITE 50G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> </ul>	FERIADO - CONSCIÊNCIA NEGRA	RECESSO	
INTEGRAL TARDE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE UVA 200ML</li> <li>• <b>PÃO DE LEITE (1 un / 50G)</b></li> <li>• REQUEIJÃO CREMOSO 15G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>• <b>PÃO DE LEITE FATIADO 50G</b></li> <li>• QUEIJO (1 un / 20G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE MAÇÃ 180ML</li> <li>• BISCOITO DE LEITE 50G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> </ul>	FERIADO - CONSCIÊNCIA NEGRA	RECESSO	
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 20,71 Lipídios (g): 21,28 Carboidrato (g): 122,55 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 152,04 Vitamina C (mg): 11,48 Energia (Kcal): 750,48					



Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 24/11	Terça-Feira, 25/11	Quarta-Feira, 26/11	Quinta-Feira, 27/11	Sexta-Feira, 28/11	Sábado, 29/11
INTEGRAL MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE MAÇÃ 200ML</li> <li>• <b>PÃO FRANCÊS 50G</b></li> <li>• REQUEIJÃO CREMOSO 15G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE UVA 200ML</li> <li>• <b>PÃO DE LEITE (1 un / 50G)</b></li> <li>• MANTEIGA 10G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE MORANGO 180ML</li> <li>• BISCOITO CREAM CRACKER 50G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE COM AROMA DE COCO 190ML</li> <li>• <b>BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE ACEROLA 200ML</li> <li>• PÃO DE LEITE FATIADO 50G</li> <li>• QUEIJO (1 un / 20G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE MAÇÃ 200ML</li> <li>• <b>PÃO FRANCÊS 50G</b></li> <li>• QUEIJO (1 un / 20G)</li> </ul>
INTEGRAL TARDE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE MAÇÃ 200ML</li> <li>• <b>PÃO FRANCÊS 50G</b></li> <li>• REQUEIJÃO CREMOSO 15G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE UVA 200ML</li> <li>• <b>PÃO DE LEITE (1 un / 50G)</b></li> <li>• MANTEIGA 10G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE MORANGO 180ML</li> <li>• BISCOITO CREAM CRACKER 50G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE COM AROMA DE COCO 190ML</li> <li>• <b>BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE ACEROLA 200ML</li> <li>• PÃO DE LEITE FATIADO 50G</li> <li>• QUEIJO (1 un / 20G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE MAÇÃ 200ML</li> <li>• <b>PÃO FRANCÊS 50G</b></li> <li>• QUEIJO (1 un / 20G)</li> </ul>
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 19,60 Lipídios (g): 20,89 Carboidrato (g): 124,48 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 203,34 Vitamina C (mg): 211,09 Energia (Kcal): 746,02					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 19,85 Lipídios (g): 19,97 Carboidrato (g): 125,22 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 186,65 Vitamina C (mg): 177,33 Energia (Kcal): 745,10					