

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, 28/09	Terça-Feira, 29/09	Quarta-Feira, 30/09	Quinta-Feira, 01/10	Sexta-Feira, 02/10	Sábado, 03/10
ALMOÇO				• MACARRÃO PARAFUSO (180) 180G • FRICASSÉ DE FRANGO 90G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • BANANA (1 un / 130G)	• MACARRÃO PARAFUSO (180) 180G • BIFE COM MOLHO 100G • PURÊ DE AIPIM 65G • SALADA DE TOMATE 60G • LARANJA (1 un / 100G)	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 37,53 Lipídios (g): 24,32 Carboidrato (g): 145,57 Cálcio (mg): 92,80 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 34,99 Vitamina C (mg): 58,69 Energia (Kcal): 950,60					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 05/10	Terça-Feira, 06/10	Quarta-Feira, 07/10	Quinta-Feira, 08/10	Sexta-Feira, 09/10	Sábado, 10/10
ALMOÇO	• MACARRÃO PARAFUSO (180) 180G • FILÉ DE FRANGO AO SUGO 90G • BATATA REFOGADA 50G • SALADA DE ALFACE 15G • LARANJA (1 un / 100G)	• MACARRÃO PARAFUSO (180) 180G • FILÉ DE FRANGO AO SUGO 90G • QUIRERA 70G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40G • BANANA (1 un / 130G)	• MACARRÃO PARAFUSO (180) 180G • BIFE COM MOLHO 100G • COUVE-FLOR COZIDA 50G • SALADA DE TOMATE 60G • LARANJA (1 un / 100G)	• MACARRÃO PARAFUSO (180) 180G • FILÉ DE FRANGO AO SUGO 90G • SALADA DE CENOURA COZIDA 40G • LARANJA (1 un / 100G) • FAROFÁ DE REPOLHO 30G	• MACARRÃO PARAFUSO (180) 180G • ALMÔNDegas DE CARNE ASSADAS AO SUGO 100G • POLENTA CREMOSA 60G • MAÇÃ (1 un / 100G) • SALADA DE BRÓCOLIS COM LIMÃO 30G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 36,29 Lipídios (g): 23,86 Carboidrato (g): 118,79 Cálcio (mg): 70,42 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 180,77 Vitamina C (mg): 48,72 Energia (Kcal): 836,44					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 12/10	Terça-Feira, 13/10	Quarta-Feira, 14/10	Quinta-Feira, 15/10	Sexta-Feira, 16/10	Sábado, 17/10
ALMOÇO	FERIADO - NOSSA SENHORA APARECIDA	RECESSO	• MACARRÃO PARAFUSO (180) 180G • FILÉ DE FRANGO AO SUGO 90G • BRÓCOLIS REFOGADO 50G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • LARANJA (1 un / 100G)	• MACARRÃO PARAFUSO (180) 180G • PICADINHO DE CARNE 80G • POLENTA CREMOSA 60G • SALADA DE TOMATE 60G • BANANA (1 un / 130G)	• MACARRÃO PARAFUSO (180) 180G • CARNE MOÍDA AO SUGO 100G • POLENTA CREMOSA 60G • SALADA DE TOMATE 60G • LARANJA (1 un / 100G)	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,37 Lipídios (g): 19,16 Carboidrato (g): 116,01 Cálcio (mg): 75,88 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 113,85 Vitamina C (mg): 44,88 Energia (Kcal): 788,58					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 19/10	Terça-Feira, 20/10	Quarta-Feira, 21/10	Quinta-Feira, 22/10	Sexta-Feira, 23/10	Sábado, 24/10
ALMOÇO	• MACARRÃO PARAFUSO (180) 180G • FILÉ DE FRANGO AO SUGO 90G • PURÊ DE BATATA 40G • SALADA DE BETERRABA COZIDA 30G • BANANA (1 un / 130G)	• MACARRÃO PARAFUSO (180) 180G • ISCAS DE CARNE AO SUGO 80G • POLENTA CREMOSA 60G • SALADA DE REPOLHO 40G • LARANJA (1 un / 100G)	• MACARRÃO PARAFUSO (180) 180G • BIFE COM MOLHO 100G • ABÓBORA REFOGADA 35G • SALADA DE ALFACE 15G • LARANJA (1 un / 100G)	• MACARRÃO PARAFUSO (180) 180G • FRICASSÉ DE FRANGO 90G • BATATA PALHA 25G • LARANJA (1 un / 100G) • SALADA DE TOMATE 60G	• MACARRÃO PARAFUSO (180) 180G • QUIBE ASSADO COM MOLHO 100G • BRÓCOLIS REFOGADO 50G • SALADA DE TOMATE 60G • LARANJA (1 un / 100G)	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,08 Lipídios (g): 23,94 Carboidrato (g): 117,15 Cálcio (mg): 110,84 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 262,05 Vitamina C (mg): 58,07 Energia (Kcal): 840,59					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 26/10	Terça-Feira, 27/10	Quarta-Feira, 28/10	Quinta-Feira, 29/10	Sexta-Feira, 30/10	Sábado, 31/10
ALMOÇO	• MACARRÃO PARAFUSO (180) 180G • STROGONOFF DE CARNE 90G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE ALFACE COM LIMÃO 23G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• MACARRÃO PARAFUSO (180) 180G • ALMÔNDegas DE CARNE ASSADAS AO SUGO 100G • SALADA DE TOMATE 60G • LARANJA (1 un / 100G) • AIPIM COZIDO 85G	• MACARRÃO PARAFUSO (180) 180G • BARREADO 90G • POLENTA CREMOSA 60G • SALADA DE ALFACE 15G • BANANA (1 un / 130G)	• MACARRÃO PARAFUSO (180) 180G • FILÉ DE FRANGO AO SUGO 90G • CENOURA REFOGADA 30G • SALADA DE ALFACE 15G • LARANJA (1 un / 100G)	• MACARRÃO PARAFUSO (180) 180G • FILÉ DE FRANGO AO SUGO 90G • ABOBRINHA REFOGADA 35G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • BANANA (1 un / 130G)	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 35,46 Lipídios (g): 22,42 Carboidrato (g): 125,33 Cálcio (mg): 59,02 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 134,10 Vitamina C (mg): 37,42 Energia (Kcal): 846,34					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 37,22 Lipídios (g): 22,86 Carboidrato (g): 122,28 Cálcio (mg): 80,73 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 164,81 Vitamina C (mg): 48,65 Energia (Kcal): 844,19					