

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
ALMOÇO			<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • CARNE MOÍDA REFOGADA 80G • FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G • SALADA DE TOMATE 60G • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • BIFE À MILANESA (1 un / 100G) • CENOURA REFOGADA 30G • SALADA DE ALFACE 15G • LARANJA (1 un / 100G) 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,64 Lipídios (g): 22,42 Carboidrato (g): 97,52 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 252,45 Vitamina C (mg): 36,23 Energia (Kcal): 755,20
-----------------	--

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
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • BIFE À MILANESA (1 un / 100G) • BATATA SAUTÉ 55G • SALADA DE PEPINO 40G • LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • CARNE MOÍDA REFOGADA 80G • FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G • SALADA DE ALFACE 15G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • BOLINHO DE CARNE ASSADO 90G • BATATA SAUTÉ 55G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G • SALADA DE REPOLHO 40G • LARANJA (1 un / 100G) • VAGEM REFOGADA 40G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • BIFE À MILANESA (1 un / 100G) • ABOBRINHA REFOGADA 35G • SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G • LARANJA (1 un / 100G) 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,31 Lipídios (g): 16,58 Carboidrato (g): 92,29 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 82,44 Vitamina C (mg): 50,03 Energia (Kcal): 678,18					

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
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G • BATATA SAUTÉ 55G • SALADA DE ALFACE 15G • LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • BIFE GRELHADO (1 un / 100G) • FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G • SALADA DE PEPINO 40G • LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G • MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80G • SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G • LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40G • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • BIFE GRELHADO (1 un / 100G) • BATATA REFOGADA 50G • SALADA DE ACELGA COM LIMÃO 30G • BANANA (1 un / 130G) 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,56 Lipídios (g): 16,85 Carboidrato (g): 91,21 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 112,14 Vitamina C (mg): 60,21 Energia (Kcal): 675,60					

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
ALMOÇO	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G • FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G • SALADA DE PEPINO 40G • LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE REPOLHO 40G • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • BIFE À MILANESA (1 un / 100G) • BATATA SAUTÉ 55G • SALADA DE TOMATE 60G • BANANA (1 un / 130G) 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 42,10 Lipídios (g): 21,45 Carboidrato (g): 103,47 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 13,86 Vitamina C (mg): 50,85 Energia (Kcal): 774,19					

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
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • QUIBE ASSADO SEM MOLHO 100G • SALADA DE PEPINO 40G • VAGEM REFOGADA 40G • LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G • BATATA REFOGADA 50G • SALADA DE ALFACE 15G • LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • BIFE GRELHADO (1 un / 100G) • ABOBRINHA REFOGADA 35G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • BOLINHO DE CARNE ASSADO 90G • BATATA SAUTÉ 55G • SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G • LARANJA (1 un / 100G) 		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 37,27 Lipídios (g): 15,50 Carboidrato (g): 74,07 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 96,30 Vitamina C (mg): 57,66 Energia (Kcal): 583,29					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 39,79 Lipídios (g): 17,81 Carboidrato (g): 90,49 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 100,24 Vitamina C (mg): 52,99 Energia (Kcal): 680,79					