

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						• MAÇÃ (1 un / 137G)
COLAÇÃO						• MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO						
LANCHE						
JANTAR						

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal	Proteína (g): 0,66 Lipídios (g): 0,00 Carboidrato (g): 33,04 Cálcio (mg): 4,36 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 0,00 Vitamina C (mg): 3,26 Energia (Kcal): 121,77
-----------------	---

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	• PÃO DE LEITE 37,5G • SUCO DE LARANJA 150ML • QUEIJO 20G	• LEITE 150ML • PÃO FRANCÊS 37,5G • MANTEIGA 5G	• BISCOITO CREAM CRAKER 30G • LEITE 150ML	• SUCO DE UVA 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G	• MAÇÃ (1 un / 137G)
COLAÇÃO	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO	• ARROZ 95G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • SALADA DE TOMATE 40G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • MAÇÃ (1 un / 137G) • FEIJÃO PRETO 100G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • SALADA DE BETERRABA 28G • MAÇÃ (1 un / 137G) • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • MAÇÃ (1 un / 137G) • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • MAÇÃ (1 un / 137G) • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • SALADA DE CHUCHU 20G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • SALADA DE ALFACE 15G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • MAÇÃ (1 un / 137G) • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G	
LANCHE	• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • LEITE 150ML • MAÇÃ (1 un / 137G)	• MAÇÃ (1 un / 137G) • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• BISCOITO CREAM CRAKER 30G • SUCO DE UVA 150ML • MAÇÃ (1 un / 137G)	• VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML • MAÇÃ (1 un / 137G)	• LEITE 150ML • MAÇÃ (1 un / 137G)	
JANTAR	• ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • ARROZ 95G	• ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • ARROZ 95G	• ARROZ 95G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G	• ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • ARROZ 95G	• ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • ARROZ 95G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 62,94 Lipídios (g): 28,98 Carboidrato (g): 191,87 Cálcio (mg): 311,57 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 101,22 Vitamina C (mg): 38,96 Energia (Kcal): 1256,43					

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 • MANTEIGA 5G • PÃO DE LEITE 37,5G	• LEITE 150ML • PÃO FRANCÊS 37,5G • QUEIJO 20G	• SUCO DE LARANJA 150ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G	• LEITE 150ML • MANTEIGA 5G • PÃO FRANCÊS 37,5G	• PÃO DE LEITE 37,5G • LEITE 150ML • QUEIJO 20G	• MAÇÃ (1 un / 137G)
COLAÇÃO	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO	• ARROZ 95G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • SALADA DE ACELGA 20G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • MAÇÃ (1 un / 137G) • FEIJÃO CARIOCA 100G	• ARROZ 95G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • MAÇÃ (1 un / 137G) • SALADA DE BETERRABA 28G • FEIJÃO PRETO 100G	• ARROZ 95G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • SALADA DE CENOURA 25G • MAÇÃ (1 un / 137G) • FEIJÃO CARIOCA 100G	• ARROZ 95G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • SALADA DE PEPINO 35G • MAÇÃ (1 un / 137G) • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G	• ARROZ 95G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • MAÇÃ (1 un / 137G) • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 15G • FEIJÃO CARIOCA 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G	
LANCHE	• SUCO DE MAÇÃ 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• BISCOITO CREAM CRAKER 30G • SUCO DE LARANJA 150ML • MAÇÃ (1 un / 137G)	• MAÇÃ (1 un / 137G) • IOGURTE DE MORANGO 180ML	• SUCO DE MAÇÃ 150ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G • MAÇÃ (1 un / 137G)	
JANTAR	• ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • ARROZ 95G	• ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • ARROZ 95G	• ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • ARROZ 95G	• ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • ARROZ 95G	• ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • ARROZ 95G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 62,36 Lipídios (g): 28,17 Carboidrato (g): 191,43 Cálcio (mg): 285,82 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 130,92 Vitamina C (mg): 43,97 Energia (Kcal): 1247,30					

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	• PÃO FRANCÊS 37,5G • MANTEIGA 5G • SUCO DE LARANJA 150ML	• LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G	• BISCOITO CREAM CRAKER 30G • LEITE 150ML	• LEITE 150ML • MANTEIGA 5G • PÃO DE LEITE 37,5G	• PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G • SUCO DE UVA 150ML	• MAÇÃ (1 un / 137G)
COLAÇÃO	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO	• ARROZ 95G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • MAÇÃ (1 un / 137G) • SALADA DE ALFACE 15G • FEIJÃO CARIOCA 100G	• ARROZ 95G • MAÇÃ (1 un / 137G) • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • BETERRABA COZIDA 50G • FEIJÃO PRETO 100G • SALADA DE REPOLHO 15G	• ARROZ 95G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MAÇÃ (1 un / 137G) • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE PEPINO 35G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G	• ARROZ 95G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • MAÇÃ (1 un / 137G) • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • FEIJÃO PRETO 100G • SALADA DE BETERRABA 28G	• ARROZ 95G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • MAÇÃ (1 un / 137G) • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE ALFACE 15G	
LANCHE	• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • LEITE 150ML • MAÇÃ (1 un / 137G)	• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• SUCO DE UVA 150ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• LEITE 150ML • MAÇÃ (1 un / 137G)	• LEITE 150ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G • MAÇÃ (1 un / 137G)	
JANTAR	• ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • ARROZ 95G	• ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • ARROZ 95G	• ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • ARROZ 95G	• ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • ARROZ 95G	• ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • ARROZ 95G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 62,10 Lipídios (g): 29,10 Carboidrato (g): 186,67 Cálcio (mg): 301,78 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 105,43 Vitamina C (mg): 39,03 Energia (Kcal): 1236,04					

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	• PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G • LEITE 150ML	• PÃO DE LEITE 37,5G • LEITE 150ML • QUEIJO 20G	• SUCO DE UVA 150ML • MANTEIGA 5G • PÃO FRANCÊS 37,5G	• PÃO DE LEITE 37,5G • VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML • MANTEIGA 5G	• LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G	• MAÇÃ (1 un / 137G)
COLAÇÃO	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • MAÇÃ (1 un / 137G) • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • SALADA DE PEPINO 35G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MAÇÃ (1 un / 137G) • SALADA DE ABOBRINHA 30G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • MAÇÃ (1 un / 137G) • SALADA DE TOMATE 40G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • MAÇÃ (1 un / 137G) • SALADA DE ACELGA 20G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE ALFACE 15G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • MAÇÃ (1 un / 137G) • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G	
LANCHE	• LEITE 150ML • MAÇÃ (1 un / 137G)	• IOGURTE DE MORANGO 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• SUCO DE MAÇÃ 150ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• SUCO DE UVA 150ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G • MAÇÃ (1 un / 137G)	
JANTAR	• ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • ARROZ 95G	• ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • ARROZ 95G	• ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • ARROZ 95G	• ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • ARROZ 95G	• ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • ARROZ 95G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 62,77 Lipídios (g): 28,46 Carboidrato (g): 194,33 Cálcio (mg): 320,90 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 114,35 Vitamina C (mg): 21,67 Energia (Kcal): 1261,47					

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	• MAÇÃ (1 un / 137G)					
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • SALADA DE ACELGA 20G • MAÇÃ (1 un / 137G) • MACARRÃO SEM MOLHO 65G					
LANCHE	• LEITE 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • MAÇÃ (1 un / 137G)					
JANTAR	• ARROZ 95G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G					
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 74,26 Lipídios (g): 33,40 Carboidrato (g): 207,15 Cálcio (mg): 404,26 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 257,66 Vitamina C (mg): 11,32 Energia (Kcal): 1402,93					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 60,62 Lipídios (g): 27,76 Carboidrato (g): 185,61 Cálcio (mg): 297,27 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 114,20 Vitamina C (mg): 33,71 Energia (Kcal): 1212,77					