

Observações

OBSERVAÇÃO: ENVIAR OS DEMAIS 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. À ESCOLA: NO ALMOÇO E LANCHE ENVIAR FEIJÃO, CARNE E ACOMPANHAMENTO LIQUIDIFICADOS. AO CMEI: ADEQUAR A TEXTURA DAS PREPARAÇÕES CONFORME ACEITAÇÃO DA CRIANÇA.

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 01/12	Terça-Feira, 02/12	Quarta-Feira, 03/12	Quinta-Feira, 04/12	Sexta-Feira, 05/12	Sábado, 06/12
ALMOÇO	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • FRANGO AO MOLHO 110G • BRÓCOLIS REFOGADO 50G • LARANJA (1 un / 100G) • SALADA DE CENOURA COZIDA 40G	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • PICADINHO DE CARNE 100G • POLENTA CREMOSA 60G • SALADA DE CHUCHU 40G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • BARREADO 110G • POLENTA CREMOSA 60G • SALADA DE BETERRABA COZIDA 30G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • FRANGO AO MOLHO 110G • CENOURA REFOGADA 30G • SALADA DE CHUCHU 40G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • CARNE MOÍDA AO SUGO 100G • MACARRÃO PARAFUSO AO SUGO 80G • BANANA (1 un / 130G) • SALADA DE BRÓCOLIS 30G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,41 Lipídios (g): 18,53 Carboidrato (g): 87,14 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 335,28 Vitamina C (mg): 53,92 Energia (Kcal): 675,60					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 08/12	Terça-Feira, 09/12	Quarta-Feira, 10/12	Quinta-Feira, 11/12	Sexta-Feira, 12/12	Sábado, 13/12
ALMOÇO	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS AO SUGO 100G • MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80G • BETERRABA COZIDA 50G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • FRANGO AO MOLHO 110G • PURÊ DE CENOURA 40G • LARANJA (1 un / 100G) • SALADA DE COUVE-FLORES 30G	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • ISCAS DE CARNE AO SUGO 100G • BATATA DOCE ASSADA 40G • LARANJA (1 un / 100G) • SALADA DE VAGEM 40G	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • POSTA ASSADA AO MOLHO 100G • POLENTA CREMOSA 60G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • BANANA (1 un / 130G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • FRICASSÉ DE FRANGO 110G • BATATA PALHA 25G • MAÇÃ (1 un / 100G) • SALADA DE CENOURA COZIDA 40G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,67 Lipídios (g): 17,76 Carboidrato (g): 91,93 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 770,19 Vitamina C (mg): 59,30 Energia (Kcal): 683,87					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 15/12	Terça-Feira, 16/12	Quarta-Feira, 17/12	Quinta-Feira, 18/12	Sexta-Feira, 19/12	Sábado, 20/12
ALMOÇO	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • FRANGO AO MOLHO 110G • COUVE-FLOR COZIDA 50G • SALADA DE CENOURA COZIDA 40G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • STROGONOFF DE CARNE 110G • BATATA PALHA 25G • MAÇÃ (1 un / 100G) • SALADA DE BRÓCOLIS 30G	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • FRANGO AO MOLHO 110G • POLENTA CREMOSA 60G • BANANA (1 un / 130G) • SALADA DE VAGEM 40G	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS AO SUGO 100G • PURÊ DE CENOURA 40G • SALADA DE CHUCHU 40G • LARANJA (1 un / 100G)	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,78 Lipídios (g): 22,33 Carboidrato (g): 84,20 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 312,95 Vitamina C (mg): 61,97 Energia (Kcal): 689,50					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 39,68 Lipídios (g): 19,34 Carboidrato (g): 88,01 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 484,22 Vitamina C (mg): 58,14 Energia (Kcal): 682,53					