

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, 27/04	Terça-Feira, 28/04	Quarta-Feira, 29/04	Quinta-Feira, 30/04	Sexta-Feira, 01/05	Sábado, 02/05
DESJEJUM					FERIADO - DIA DO TRABALHADOR	● BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO					FERIADO - DIA DO TRABALHADOR	● BANANA CATURRA (1 un / 182G)
ALMOÇO					FERIADO - DIA DO TRABALHADOR	
LANCHE					FERIADO - DIA DO TRABALHADOR	
JANTAR					FERIADO - DIA DO TRABALHADOR	

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal	Proteína (g): 5,10 Lipídios (g): 0,44 Carboidrato (g): 86,81 Ferro (mg): 1,27 Retinol (mg): 50,96 Vitamina C (mg): 21,33 Energia (Kcal): 333,17
-----------------	---

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 04/05	Terça-Feira, 05/05	Quarta-Feira, 06/05	Quinta-Feira, 07/05	Sexta-Feira, 08/05	Sábado, 09/05
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE LARANJA 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO FRANCÊS 37,5G • MANTEIGA 5G • LEITE 150ML 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G • SUCO DE UVA 150ML 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G)
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • SALADA DE TOMATE 40G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • POLENTA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE BETERRABA 28G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • PURÊ DE BATATA 60G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • PURÊ DE BATATA 60G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • SALADA DE PEPINO 35G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • SALADA DE ALFACE 15G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • POLENTA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • POLENTA 100G • SALADA DE ACELGA 20G 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) • PÃO DE LEITE 37,5G • SUCO DE UVA 150ML 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) • LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • FEIJÃO CARIOCA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • FEIJÃO PRETO 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • FEIJÃO CARIOCA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • FEIJÃO PRETO 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 55,94 Lipídios (g): 20,91 Carboidrato (g): 247,02 Ferro (mg): 7,84 Retinol (mg): 190,15 Vitamina C (mg): 70,72 Energia (Kcal): 1349,23					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 11/05	Terça-Feira, 12/05	Quarta-Feira, 13/05	Quinta-Feira, 14/05	Sexta-Feira, 15/05	Sábado, 16/05
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • PÃO FRANCÊS 37,5G • MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE LEITE 37,5G • LEITE 150ML • QUEIJO 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE LEITE 37,5G • LEITE 150ML • QUEIJO 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G • LEITE 150ML 	
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • POLENTA 100G • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • POLENTA 100G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • SALADA DE BETERRABA 28G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • POLENTA 100G • SALADA DE CENOURA 25G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • SALADA DE ALFACE 15G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • POLENTA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FEIJÃO PRETO 100G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • POLENTA 100G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 15G 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) • SUCO DE UVA 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE LEITE 37,5G • SUCO DE MAÇÃ 150ML • MAÇÃ (1 un / 137G) 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • FEIJÃO CARIOCA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • FEIJÃO CARIOCA 100G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 65,41 Lipídios (g): 24,29 Carboidrato (g): 280,57 Ferro (mg): 9,24 Retinol (mg): 245,55 Vitamina C (mg): 52,72 Energia (Kcal): 1547,42					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 18/05	Terça-Feira, 19/05	Quarta-Feira, 20/05	Quinta-Feira, 21/05	Sexta-Feira, 22/05	Sábado, 23/05
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G • LEITE 150ML 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • PÃO FRANCÊS 37,5G • QUEIJO 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE LARANJA 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • PÃO FRANCÊS 37,5G • MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE LEITE 37,5G • SUCO DE UVA 150ML 	
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • SALADA DE PEPINO 35G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • POLENTA 100G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE ACELGA COM CENOURA 30G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • POLENTA 120G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • POLENTA 100G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • SALADA DE REPOLHO 15G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • POLENTA 100G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • SALADA DE ALFACE COM TOMATE 35G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • POLENTA 100G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • SALADA DE CENOURA 25G 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • LEITE 150ML 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE LEITE 37,5G • SUCO DE MAÇÃ 150ML • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE LARANJA 150ML • PÃO FRANCÊS 37,5G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • FEIJÃO PRETO 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 63,94 Lipídios (g): 23,03 Carboidrato (g): 282,16 Ferro (mg): 9,23 Retinol (mg): 279,59 Vitamina C (mg): 86,88 Energia (Kcal): 1538,99					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 25/05	Terça-Feira, 26/05	Quarta-Feira, 27/05	Quinta-Feira, 28/05	Sexta-Feira, 29/05	Sábado, 30/05
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G • VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 150ML • PÃO FRANCÊS 37,5G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G • LEITE 150ML 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • PÃO FRANCÊS 37,5G • MANTEIGA 5G 	
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • PURÊ DE BATATA 60G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • SALADA DE TOMATE 40G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • POLENTA 100G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • SALADA DE ABOBRINHA 30G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • PURÊ DE BATATA 60G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • SALADA DE ACELGA 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • POLENTA 100G • SALADA DE VAGEM COM CENOURA 30G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE ALFACE 15G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • POLENTA 100G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE LEITE 37,5G • SUCO DE MAÇÃ 150ML • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • LEITE 150ML 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 66,53 Lipídios (g): 25,39 Carboidrato (g): 284,04 Ferro (mg): 9,38 Retinol (mg): 267,44 Vitamina C (mg): 59,51 Energia (Kcal): 1575,78					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 60,01 Lipídios (g): 22,25 Carboidrato (g): 263,76 Ferro (mg): 8,53 Retinol (mg): 234,31 Vitamina C (mg): 65,51 Energia (Kcal): 1442,71					