

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, 31/08	Terça-Feira, 01/09	Quarta-Feira, 02/09	Quinta-Feira, 03/09	Sexta-Feira, 04/09	Sábado, 05/09
ALMOÇO		• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • OMELETE COM TOMATE (SEM CEBOLA E CHEIRO VERDE) 70G • BATATA SAUTÉ 55G • SALADA DE TOMATE 60G • BANANA (1 un / 130G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • OMELETE COM TOMATE (SEM CEBOLA E CHEIRO VERDE) 70G • BRÓCOLIS REFOGADO 50G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • BANANA (1 un / 130G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • OMELETE COM TOMATE (SEM CEBOLA E CHEIRO VERDE) 70G • MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80G • SALADA DE ALFACE 15G • BANANA (1 un / 130G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • OMELETE COM TOMATE (SEM CEBOLA E CHEIRO VERDE) 70G • AIPIM SAUTÉ 85G • SALADA DE ACELGA 30G • BANANA (1 un / 130G)	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 25,40 Lipídios (g): 16,13 Carboidrato (g): 100,82 Energia (Kcal): 640,93					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 07/09	Terça-Feira, 08/09	Quarta-Feira, 09/09	Quinta-Feira, 10/09	Sexta-Feira, 11/09	Sábado, 12/09
ALMOÇO	FERIADO - INDEPENDÊNCIA DO BRASIL	FERIADO - NOSSA SENHORA DA LUZ DOS PINHAIS	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • OMELETE COM TOMATE (SEM CEBOLA E CHEIRO VERDE) 70G • CENOURA REFOGADA 30G • SALADA DE TOMATE 60G • BANANA (1 un / 130G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • OMELETE COM TOMATE (SEM CEBOLA E CHEIRO VERDE) 70G • BATATA REFOGADA 50G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • BANANA (1 un / 130G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • OMELETE COM TOMATE (SEM CEBOLA E CHEIRO VERDE) 70G • FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G • SALADA DE ALFACE 15G • BANANA (1 un / 130G)	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 23,96 Lipídios (g): 18,85 Carboidrato (g): 93,13 Energia (Kcal): 630,14					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 14/09	Terça-Feira, 15/09	Quarta-Feira, 16/09	Quinta-Feira, 17/09	Sexta-Feira, 18/09	Sábado, 19/09
ALMOÇO	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • OMELETE COM TOMATE (SEM CEBOLA E CHEIRO VERDE) 70G • BATATA SAUTÉ 55G • SALADA DE BETERRABA COZIDA 30G • BANANA (1 un / 130G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • OMELETE COM TOMATE (SEM CEBOLA E CHEIRO VERDE) 70G • FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G • SALADA DE REPOLHO 40G • BANANA (1 un / 130G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • OMELETE COM TOMATE (SEM CEBOLA E CHEIRO VERDE) 70G • BATATA SAUTÉ 55G • SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G • BANANA (1 un / 130G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • OMELETE COM TOMATE (SEM CEBOLA E CHEIRO VERDE) 70G • COUVE-FLOR COZIDA 50G • SALADA DE PEPINO 40G • BANANA (1 un / 130G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • OMELETE COM TOMATE (SEM CEBOLA E CHEIRO VERDE) 70G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE ALFACE 15G • BANANA (1 un / 130G)	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 24,25 Lipídios (g): 18,84 Carboidrato (g): 93,54 Energia (Kcal): 631,77					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 21/09	Terça-Feira, 22/09	Quarta-Feira, 23/09	Quinta-Feira, 24/09	Sexta-Feira, 25/09	Sábado, 26/09
ALMOÇO	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • OMELETE COM TOMATE (SEM CEBOLA E CHEIRO VERDE) 70G • MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • BANANA (1 un / 130G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • OMELETE COM TOMATE (SEM CEBOLA E CHEIRO VERDE) 70G • ABOBRINHA REFOGADA 35G • SALADA DE TOMATE 60G • BANANA (1 un / 130G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • OMELETE COM TOMATE (SEM CEBOLA E CHEIRO VERDE) 70G • CENOURA REFOGADA 30G • SALADA DE PEPINO 40G • BANANA (1 un / 130G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • OMELETE COM TOMATE (SEM CEBOLA E CHEIRO VERDE) 70G • FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G • SALADA DE BETERRABA COZIDA COM LIMÃO 30G • BANANA (1 un / 130G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • OMELETE COM TOMATE (SEM CEBOLA E CHEIRO VERDE) 70G • BATATA SALSA REFOGADA 40G • SALADA DE ALFACE COM LIMÃO 23G • BANANA (1 un / 130G)	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 24,54 Lipídios (g): 17,95 Carboidrato (g): 94,93 Energia (Kcal): 631,46					

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	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • OMELETE COM TOMATE (SEM CEBOLA E CHEIRO VERDE) 70G • AIPIM SAUTÉ 85G • SALADA DE TOMATE 60G • BANANA (1 un / 130G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • OMELETE COM TOMATE (SEM CEBOLA E CHEIRO VERDE) 70G • BRÓCOLIS REFOGADO 50G • SALADA DE ALFACE 15G • BANANA (1 un / 130G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • OMELETE COM TOMATE (SEM CEBOLA E CHEIRO VERDE) 70G • FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G • SALADA DE CENOURA COZIDA 40G • BANANA (1 un / 130G)			
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 24,62 Lipídios (g): 19,72 Carboidrato (g): 106,27 Energia (Kcal): 692,66					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 24,56 Lipídios (g): 18,21 Carboidrato (g): 97,19 Energia (Kcal): 642,41					