

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
DESJEJUM		• LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G	• SUCO DE LARANJA 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G	• LEITE 150ML • PÃO FRANCÊS 37,5G • QUEIJO 20G	• LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO		• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
ALMOÇO		• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • SALADA DE PEPINO 35G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • SALADA DE ALFACE 15G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • SALADA DE BETERRABA 28G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • SALADA DE TOMATE 40G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	
LANCHE		• SUCO DE UVA 150ML • BISCOITO DE POLVILHO 30G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• SUCO DE LARANJA 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	
JANTAR		• MACARRÃO SEM MOLHO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G	• MACARRÃO SEM MOLHO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G	• MACARRÃO SEM MOLHO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G	• MACARRÃO SEM MOLHO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 61,60 Lipídios (g): 25,47 Carboidrato (g): 276,98 Cálcio (mg): 342,18 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 86,52 Vitamina C (mg): 68,83 Energia (Kcal): 1530,40					

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
DESJEJUM	FERIADO - INDEPENDÊNCIA DO BRASIL	FERIADO - NOSSA SENHORA DA LUZ DOS PINHAIS	• SUCO DE UVA 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G	• LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G	• LEITE 150ML • PÃO FRANCÊS 37,5G • MANTEIGA 5G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO	FERIADO - INDEPENDÊNCIA DO BRASIL	FERIADO - NOSSA SENHORA DA LUZ DOS PINHAIS	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
ALMOÇO	FERIADO - INDEPENDÊNCIA DO BRASIL	FERIADO - NOSSA SENHORA DA LUZ DOS PINHAIS	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • SALADA DE PEPINO 35G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • SALADA DE BETERRABA 28G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • SALADA DE ACELGA 20G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • MACARRÃO SEM MOLHO 65G	
LANCHE	FERIADO - INDEPENDÊNCIA DO BRASIL	FERIADO - NOSSA SENHORA DA LUZ DOS PINHAIS	• SUCO DE MAÇÃ 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• SUCO DE MAÇÃ 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• LEITE 150ML • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	
JANTAR	FERIADO - INDEPENDÊNCIA DO BRASIL	FERIADO - NOSSA SENHORA DA LUZ DOS PINHAIS	• MACARRÃO SEM MOLHO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G	• MACARRÃO SEM MOLHO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G	• MACARRÃO SEM MOLHO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 56,89 Lipídios (g): 23,55 Carboidrato (g): 260,42 Cálcio (mg): 287,14 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 99,77 Vitamina C (mg): 28,13 Energia (Kcal): 1431,91					

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
DESJEJUM	• SUCO DE LARANJA 150ML • PÃO FRANCÊS 37,5G • MANTEIGA 5G	• LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G	• PÃO DE LEITE 37,5G • SUCO DE UVA 150ML • MANTEIGA 5G	• MANTEIGA 5G • LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G	• LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • SALADA DE PEPINO 35G	• ARROZ 95G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • SALADA DE ALFACE 15G • FEIJÃO PRETO 100G	• ARROZ 95G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • BETERRABA COZIDA 50G • SALADA DE ACELGA 20G • FEIJÃO CARIOCA 100G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • SALADA DE CENOURA 25G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FEIJÃO CARIOCA 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 15G	
LANCHE	• LEITE 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• SUCO DE LARANJA 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• SUCO DE MAÇÃ 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	
JANTAR	• MACARRÃO SEM MOLHO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G	• MACARRÃO SEM MOLHO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G	• MACARRÃO SEM MOLHO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G	• MACARRÃO SEM MOLHO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G	• MACARRÃO SEM MOLHO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 60,61 Lipídios (g): 22,92 Carboidrato (g): 277,25 Cálcio (mg): 269,21 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 135,98 Vitamina C (mg): 61,52 Energia (Kcal): 1507,18					

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
DESJEJUM	• LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G	• LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G	• SUCO DE UVA 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G	• LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G	• LEITE 150ML • PÃO FRANCÊS 37,5G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE PEPINO 35G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • FEIJÃO PRETO 100G • SALADA DE BETERRABA 28G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • MACARRÃO SEM MOLHO 65G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • SALADA DE ABOBRINHA 30G	• ARROZ 95G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • FEIJÃO PRETO 100G • SALADA DE TOMATE 40G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • SALADA DE ALFACE 15G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G	
LANCHE	• LEITE 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • LEITE 150ML	• LEITE 150ML • PÃO FRANCÊS 37,5G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• SUCO DE UVA 150ML • PÃO FRANCÊS 37,5G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	
JANTAR	• MACARRÃO SEM MOLHO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G	• MACARRÃO SEM MOLHO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G	• MACARRÃO SEM MOLHO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G	• MACARRÃO SEM MOLHO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G	• MACARRÃO SEM MOLHO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 65,12 Lipídios (g): 26,58 Carboidrato (g): 284,37 Cálcio (mg): 416,12 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 121,66 Vitamina C (mg): 31,26 Energia (Kcal): 1583,81					

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
DESJEJUM	• SUCO DE UVA 150ML • PÃO FRANCÊS 37,5G • MANTEIGA 5G	• VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G	• LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G			
COLAÇÃO	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)			
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • SALADA DE ACELGA 20G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • SALADA DE ALFACE 15G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • SALADA DE TOMATE 40G			
LANCHE	• LEITE 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• SUCO DE MAÇÃ 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• SUCO DE UVA 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MAÇÃ (1 un / 137G)			
JANTAR	• MACARRÃO SEM MOLHO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G	• MACARRÃO SEM MOLHO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G	• MACARRÃO SEM MOLHO - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G			
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 75,19 Lipídios (g): 30,23 Carboidrato (g): 339,43 Cálcio (mg): 404,17 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 154,01 Vitamina C (mg): 46,02 Energia (Kcal): 1869,89					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 63,15 Lipídios (g): 25,38 Carboidrato (g): 283,94 Cálcio (mg): 341,00 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 118,31 Vitamina C (mg): 47,98 Energia (Kcal): 1563,97					