

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, 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 CARIOCA 90G • ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 80G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • BANANA (1 un / 130G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G) • AIPIM SAUTÉ 85G • SALADA DE TOMATE 60G • LARANJA (1 un / 100G)	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 42,37 Lipídios (g): 20,01 Carboidrato (g): 112,24 Cálcio (mg): 74,62 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 5,20 Vitamina C (mg): 57,11 Energia (Kcal): 795,12					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 05/10	Terça-Feira, 06/10	Quarta-Feira, 07/10	Quinta-Feira, 08/10	Sexta-Feira, 09/10	Sábado, 10/10
ALMOÇO	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • FRANGO ASSADO 110G • BATATA REFOGADA 50G • SALADA DE ALFACE 15G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • FRANGO ASSADO 110G • BATATA SAUTÉ 55G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40G • BANANA (1 un / 130G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • BIFE GRELHADO (1 un / 100G) • COUVE-FLOR COZIDA 50G • SALADA DE TOMATE 60G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G) • MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80G • SALADA DE CENOURA COZIDA 40G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • BOLINHO DE CARNE ASSADO 90G • FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G • MAÇÃ (1 un / 100G) • SALADA DE BRÓCOLIS COM LIMÃO 30G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,49 Lipídios (g): 21,79 Carboidrato (g): 84,94 Cálcio (mg): 86,78 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 171,55 Vitamina C (mg): 51,41 Energia (Kcal): 690,65					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 12/10	Terça-Feira, 13/10	Quarta-Feira, 14/10	Quinta-Feira, 15/10	Sexta-Feira, 16/10	Sábado, 17/10
ALMOÇO	FERIADO - NOSSA SENHORA APARECIDA	RECESSO	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G) • BRÓCOLIS REFOGADO 50G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • CARNE MOÍDA REFOGADA 80G • BATATA SAUTÉ 55G • SALADA DE TOMATE 60G • BANANA (1 un / 130G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • CARNE MOÍDA REFOGADA 80G • FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G • SALADA DE TOMATE 60G • LARANJA (1 un / 100G)	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 41,09 Lipídios (g): 17,24 Carboidrato (g): 90,33 Cálcio (mg): 97,58 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 104,47 Vitamina C (mg): 51,11 Energia (Kcal): 674,71					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 19/10	Terça-Feira, 20/10	Quarta-Feira, 21/10	Quinta-Feira, 22/10	Sexta-Feira, 23/10	Sábado, 24/10
ALMOÇO	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G) • BATATA SAUTÉ 55G • SALADA DE BETERRABA COZIDA 30G • BANANA (1 un / 130G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G • FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G • SALADA DE REPOLHO 40G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • BIFE GRELHADO (1 un / 100G) • ABÓBORA REFOGADA 35G • SALADA DE ALFACE 15G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 80G • BATATA PALHA 25G • LARANJA (1 un / 100G) • SALADA DE TOMATE 60G	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • QUIBE ASSADO SEM MOLHO 100G • BRÓCOLIS REFOGADO 50G • SALADA DE TOMATE 60G • LARANJA (1 un / 100G)	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,95 Lipídios (g): 19,42 Carboidrato (g): 79,32 Cálcio (mg): 86,82 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 235,55 Vitamina C (mg): 56,28 Energia (Kcal): 650,46					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 26/10	Terça-Feira, 27/10	Quarta-Feira, 28/10	Quinta-Feira, 29/10	Sexta-Feira, 30/10	Sábado, 31/10
ALMOÇO	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE ALFACE COM LIMÃO 23G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • BOLINHO DE CARNE ASSADO 90G • SALADA DE TOMATE 60G • LARANJA (1 un / 100G) • AIPIM COZIDO 85G	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • CARNE MOÍDA REFOGADA 80G • FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G • SALADA DE ALFACE 15G • BANANA (1 un / 130G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • FRANGO ASSADO 110G • CENOURA REFOGADA 30G • SALADA DE ALFACE 15G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G) • ABOBRINHA REFOGADA 35G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • BANANA (1 un / 130G)	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,91 Lipídios (g): 19,96 Carboidrato (g): 93,47 Cálcio (mg): 74,82 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 126,24 Vitamina C (mg): 35,59 Energia (Kcal): 708,18					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 39,74 Lipídios (g): 19,88 Carboidrato (g): 89,21 Cálcio (mg): 84,20 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 149,52 Vitamina C (mg): 49,20 Energia (Kcal): 693,04					