

ITENS DE CAFÉ DA MANHÃ

	CAL CARB			CAL CARB			CAL CARB			CAL CARB			CAL CARB	
Waffle Belga c/ Calda Doce	200	35	Mini Panquecas c/ Calda Doce	210	35	Sand. de Frango no Pão tipo Biscuit IN	250	31	Pres. de Peru+ e Queijo no Pão Havaiano	270	30	Pão de Canela Feito em Maryland	232	38
Suco de Maçã	60	14	Suco de Laranja	35	9	Suco de Maçã	60	14	Suco de Laranja	35	9	Suco de Maçã	60	14

ALMOÇO

SEGUNDA			TERÇA			QUARTA			QUINTA			SEXTA		
04/12			05/12			06/12			07/12			08/12		
Hambúrguer~ no Pão c/ Batatas Onduladas	404	42	Sand. de Frango Desfiado Sabor Barbecue c/ Milho	359	58	Pedaços de Frango IN c/ Macarrão c/ Queijo	482	35	Taco Crocante de Carne~ c/ Vagem e Chips de Tortilha	238	31	Pizza de Queijo	320/330	31
						Salada Misturada c/ Ranch	20/55	4/3				Verduras e Legumes Variados e Frescos c/ Ranch	14/55	3/3
11/12			12/12			13/12			14/12			15/12		
Taco de Frango em Conchas de Tortilha c/ Milho	206	23	Almôndegas Teriyaki de Carne~ c/ Arroz IN c/ Veg.	379	58	Waffle Belga c/ Calda Doce e Iogurte^	200/120	35/31	Nuggets IN Veg.^ c/ Vagem e Pão	355	46	Pizza de Queijo	320/330	31
Chips de Tortilha de Milho	240	24	Mini Cenouras c/ Ranch	35/55	8/3	Salada de Espinafre, Alface e Passas de Cranberry/ Molho	64	12				Verduras e Legumes Variados e Frescos c/ Ranch	14/55	3/3
							136	13						
18/12			19/12			20/12			21/12			22/12		
Pedaços de Frango IN c/ Batatas Temperadas e Pão	356	38	Queijo Frito Empanado^ c/ Molho Marinara	487	55	Panquecas c/ Calda, Iogurte^ e Queijo^	210/240	36/52	Taco Crocante de Carne~ c/ Milho, Vagem e Chips de Tortilha	264	38	Pizza de Queijo	320/330	31
	80	15					80/59	15/1				Verduras e Legumes Variados e Frescos c/ Ranch	14/55	3/3
						Salada Misturada c/ Ranch	20/55	4/3						
01/01/24			02/01/24			03/01/24			04/01/24			05/01/24		

FERIADO
Feriado de Ano Novo

Não Haverá Aula



Nuggets IN Veg.^ c/ Vagem e Pão	355	46	Sand. de Frango Empanado IN	342	36	Pizza de Queijo	320/330	31
			Palitos de Aipo c/ Ranch	4/55	1/3	Verduras e Legumes Variados e Frescos c/ Ranch	14/55	3/3

Frutas variadas e leite estão disponíveis em todas as refeições. Frutas Variadas: Calorias 20–127; Carb. 7–33 Leite: Calorias 90–120; Carb. 13–20

Legenda: Cal = Calorias Carb = Carboidratos ~Carne Bovina *Carne de Porco +Carne de Ave V Vegano
^Sem Carne IN=Integral

Contagem Padrão de Calorias/Carboidratos para Pães/Grãos (calorias/gramas)

- Pão: 80 / 15
- Pão de Hambúrguer: 140 / 27
- Pão de Cachorro-Quente: 130 / 26
- Conchas de Tortilha: 110 / 19
- Chips de Tortilha de Milho para o Taco: 240/24

