

MENU DE VERÃO DO REFEITÓRIO

2026

CAFÉ DA MANHÃ

	CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB			
Mini Panquecas	210	35	Taco de Café da Manhã Picante de	334	32	logurte de 4 oz (113 g)	80	15	Rolo de Canela IN	242	38	Sanduíche tipo "Pocket" c/	200	25
c/ Calda Doce	120	31	Carne e Queijo			Granola	220	47	Cubos de Queijo	90	1	Linguíça de Peru, Ovo e		
logurte de 4 oz (113 g)	80	15	Taça de Pêssego	82	19	Suco de Laranja	34	9	Taça de Pêssego	82	19	Queijo		
Suco de Maçã	60	14										Suco de Maçã	60	8

Refeições Alternativas: Cereal Chex de Mirtilo, Pote de 4,5 oz de Purê de Maçã, 1/2 Copo de Suco, Leite

ALMOÇO

SEGUNDA			TERÇA			QUARTA			QUINTA			SEXTA		
29/06	CAL	CARB	30/06	CAL	CARB	01/07	CAL	CARB	02/07	CAL	CARB	03/07	CAL	CARB
Queijo Frito Empanado	426	42	Coxa de Frango Assada	280	6	Mini Corn Dogs de Frango	263	22	Pizza IN de Queijo	320	36	FERIADO ESCOLAS E ESCRITÓRIOS FECHAM		
Pote c/ Molho Marinara	40	7	c/ Pão IN	78	15	Raspadinha de Vegetais Razz-	60	15	Acompanhamento de	21	4			
Mini Cenouras	30	7	Batatas Onduladas	50	7	-a-Dazzle			Salada					
c/ Ranch	142	1	Fruta Fresca	20-127	7-33	Fruta Fresca	20-127	7-33	c/ Ranch	142	1			
Purê de Maçã	60	15							Fruta Fresca	20-127	7-33			
06/07	CAL	CARB	07/07	CAL	CARB	08/07	CAL	CARB	09/07	CAL	CARB	10/07	CAL	CARB
Hambúrguer de Frango no	342	36	Pão Assado c/ Queijo	303	36	Mini Corn Dogs de Frango	263	22	Pizza IN de Queijo	320	36	Tacos Crocantes de Carne	362	24
Pão IN			Pote c/ Molho Marinara	40	7	Palitos de Aipo & Tomatinho	11	2	Raspadinha de Vegetais	60	15	e Queijo		
Mini Cenouras	30	7	Fruta Fresca	20-127	7-33	c/ Ranch	142	1	Razz-a-Dazzle			Pote c/ Molho	25	5
c/ Ranch	142	1	Batatas Onduladas	50	7	Fruta Fresca	20-127	7-33	Fruta Fresca	20-127	7-33	Rodelas de Pepino	6	1
Purê de Maçã	60	15										Fruta Fresca	20-127	7-33
13/07	CAL	CARB	14/07	CAL	CARB	15/07	CAL	CARB	16/07	CAL	CARB	17/07	CAL	CARB
Queijo Frito Empanado	426	42	Coxa de Frango Assada	280	6	Mini Corn Dogs de Frango	263	22	Pizza IN de Queijo	320	36	Hambúrguer/	291-326	28-29
Pote c/ Molho Marinara	40	7	c/ Pão IN	78	15	Raspadinha de Vegetais Razz-	60	15	Acompanhamento de	21	4	Cheeseburger no Pão IN		
Mini Cenouras	30	7	Batatas Onduladas	50	7	-a-Dazzle			Salada			Palitos de Aipo &	11	2
c/ Ranch	142	1	Fruta Fresca	20-127	7-33	Fruta Fresca	20-127	7-33	c/ Ranch	142	1	Tomatinho		
Purê de Maçã	60	15							Fruta Fresca	20-127	7-33	c/ Ranch	142	1
												Fruta Fresca	20-127	7-33
20/07	CAL	CARB	21/07	CAL	CARB	22/07	CAL	CARB	23/07	CAL	CARB	24/07	CAL	CARB
Hambúrguer de Frango no	342	36	Pão Assado c/ Queijo	303	36	Mini Corn Dogs de Frango	263	22	Pizza IN de Queijo	320	36	Tacos Crocantes de Carne	362	24
Pão IN			Pote c/ Molho Marinara	40	7	Palitos de Aipo & Tomatinho	11	2	Raspadinha de Vegetais	60	15	e Queijo		
Mini Cenouras	30	7	Fruta Fresca	20-127	7-33	c/ Ranch	142	1	Razz-a-Dazzle			Pote c/ Molho	25	5
c/ Ranch	142	1	Batatas Onduladas	50	7	Fruta Fresca	20-127	7-33	Fruta Fresca	20-127	7-33	Rodelas de Pepino	6	1
Purê de Maçã	60	15										Fruta Fresca	20-127	7-33
27/07	CAL	CARB	28/07	CAL	CARB	29/07	CAL	CARB	30/07	CAL	CARB	31/07	CAL	CARB
Queijo Frito Empanado	426	42	Coxa de Frango Assada	280	6	Mini Corn Dogs de Frango	263	22	Pizza IN de Queijo	320	36	Hambúrguer/	291-326	28-29
Pote c/ Molho Marinara	40	7	c/ Pão IN	78	15	Raspadinha de Vegetais Razz-	60	15	Acompanhamento de	21	4	Cheeseburger no Pão IN		
Mini Cenouras	30	7	Batatas Onduladas	50	7	-a-Dazzle			Salada			Palitos de Aipo &	11	2
c/ Ranch	142	1	Fruta Fresca	20-127	7-33	Fruta Fresca	20-127	7-33	c/ Ranch	142	1	Tomatinho		
Purê de Maçã	60	15							Fruta Fresca	20-127	7-33	c/ Ranch	142	1
												Fruta Fresca	20-127	7-33
03/08	CAL	CARB	04/08	CAL	CARB	05/08	CAL	CARB	06/08	CAL	CARB	07/08	CAL	CARB
Hambúrguer de Frango no	342	36	Pão Assado c/ Queijo	303	36	Mini Corn Dogs de Frango	263	22	Pizza IN de Queijo	320	36	Tacos Crocantes de Carne	362	24
Pão IN			Pote c/ Molho Marinara	40	7	Palitos de Aipo & Tomatinho	11	2	Raspadinha de Vegetais	60	15	e Queijo		
Mini Cenouras	30	7	Fruta Fresca	20-127	7-33	c/ Ranch	142	1	Razz-a-Dazzle			Pote c/ Molho	25	5
c/ Ranch	142	1	Batatas Onduladas	50	7	Fruta Fresca	20-127	7-33	Fruta Fresca	20-127	7-33	Rodelas de Pepino	6	1
Purê de Maçã	60	15										Fruta Fresca	20-127	7-33

ITENS VEGETARIANOS ALTERNATIVOS (servidos com 1/2 pote de Veg., 1/2 pote de Fruta ou Suco, Leite)

Nuggets Veg.^v c/ Chips de Tortilha (323 cal/42 g carb) Sanduíche s/ Casca IN de Manteiga de Amendoim & Geleia^v (591 cal/64 g carb)
Sem Carne, Sem Glúten/Trigo: (2)-Pote de Húmus^v (220 cal/36 g carb) ou (2)-Cubos de Queijo (180 cal/2 g carb) c/ Chips de Tortilha IN Tostitos (110 cal/19 g carb), Pote c/ Molho (25cal/5 g carb)

Legenda: Cal = Calorias Carb = Carboidratos ^v = Vegano IN= Integral Nenhum Produto Suíno

Frutas variadas e leite estão disponíveis em todas as refeições.

FRUTA: Calorias 20-127 Carb 7-33 LEITE: Calorias 90-120 Carb 13-20 LEITE SEM LACTOSE: Calorias 90 Carb 13

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

Pão de Hambúrguer IN: 140 / 27 Pão: 78/15 Chips de Tortilha: 110 / 19
Cereal Chex de Mirtilo: 240 / 46 Cereal Honey Cheerios: 210 / 44