

MENU DA SACOLA DE VERÃO

2025

CAFÉ DA MANHÃ																	
CAL			CARB			CAL			CARB			CAL			CARB		
Cereal IN	210-240	45	Waffle IN Belga	220-240	36-37	Mini Bagel de Canela com	230	42	Cereal IN	210-240	44	Pão IN de Canela/Maçã	210-242	35-38			
Batida de Iogurte	130	26	Suco Cítrico de Laranja	60	14	Queijo Cremoso			Batida de Iogurte	130	26	Suco de Maçã	60	14			
Suco de Maçã / Pote de Morango	60/79	14/19				Suco de Maçã	60	14	Suco Cítrico de Laranja/ Pote de Morango	60	14						
										79	19						
ALMOÇO																	
SEGUNDA			TERÇA			QUARTA			QUINTA			SEXTA					
						18/06			19/06			20/06					
						Sand. de Presunto de Peru e Queijo no Croissant			FECHAMENTO DE TODO O SISTEMA ESCOLAS E ESCRITÓRIOS FECHAM			Sand. de Frango Sabor Buffalo e Queijo no Croissant					
						Suco de Vegetais						314					
						Taça de Frutas Mistas						31					
						50			13			Palitos de Aipo e Húmus c/ Ranch					
						70			15			110/200					
												81					
												18/2					
												19					
23/06			24/06			25/06			26/06			27/06					
Sand. IN de Manteiga de Amendoim e Geleia ^v	591	64	Iogurte e Granola	180/220	38/48	Sand. de Frango Sabor	254	30	Sand. de Peru e Queijo no Croissant	320	31	Sand. IN de Presunto de Peru e Queijo	268	29			
Mini Cenouras	30	7	Palitos de Aipo & Tomatinho	11	2	Buffalo e Queijo no Croissant			Pepino e Tomatinho	12	3	Palitos de Aipo	3	1			
c/ Ranch	200	2	c/ Ranch	200	2	Batida de Iogurte	130	26	c/ Ranch	200	2	c/ Ranch	200	2			
Purê de Maçã	50	15	Taça de Frutas Mistas	70	15	Grão-de-bico Torrado	180	27	Refresco Sabor Frutas	60	14	Fruta Fresca	20-127	7-33			
						Fruta Fresca	20-127	7-33									
30/06			01/07			02/07			03/07			04/07					
Sand. IN de Manteiga de Amendoim e Geleia ^v	591	64	Sand. de Frango Empanado	342	36	Sand. de Presunto de Peru e Queijo no Croissant	320	31	Sand. de Frango Sabor Buffalo e Queijo no Croissant	314	31	FERIADO ESCOLAS E ESCRITÓRIOS FECHAM					
Mini Cenouras	30	7	Batida de Iogurte			Suco de Vegetais	50	13	Tomatinho c/ Ranch	18/200	4/2						
c/ Ranch	200	2	Mini Cenouras	11	2	Fruta Fresca	20-127	7-33	Passas de Cranberries	110	27						
Taça de Frutas Mistas	70	15	Purê de Maçã	50	15												
07/07			08/07			09/07			10/07			11/07					
Sand. IN de Manteiga de Amendoim e Geleia ^v	591	64	Iogurte e Granola	180/220	38/48	Sand. de Frango Sabor	254	30	Sand. de Peru e Queijo no Croissant	320	31	Sand. de Presunto de Peru e Queijo	268	29			
Mini Cenouras	30	7	Suco de Vegetais	50	13	Buffalo e Queijo			Tiras de Pimentão Misto	13	3	Pepino e Tomatinho	12	3			
c/ Ranch	200	2	Taça de Frutas Mistas	70	15	Batida de Iogurte	130	26	c/ Ranch	200	2	c/ Ranch	200	2			
Purê de Maçã	50	15				Palitos de Aipo & Tomatinho c/ Ranch	200	2	Fruta Fresca	20-127	7-33	Fruta Fresca	20-127	7-33			
						Fruta Fresca	20-127	7-33									
14/07			15/07			16/07			17/07			18/07					
Sand. IN de Manteiga de Amendoim e Geleia ^v	591	64	Sand. de Frango Empanado	342	36	Sand. de Presunto de Peru e Queijo no Croissant	320	31	Sand. Tipo Sub Pequeno c/ Alface e Tomate	276	28	Sand. de Frango Sabor Buffalo e Queijo no Croissant	314	31			
Palitos de Aipo	3	1	Batida de Iogurte	130	26	Suco de Vegetais	50	13	Grão-de-bico Torrado	11	2	Floretes de Brócolis	15	3			
c/ Ranch	200	2	Mini Cenouras	30	7	Fruta Fresca	20-127	7-33	Fruta Fresca	180	27	Frescos c/ Ranch	200	2			
Taça de Frutas Mistas	70	15	c/ Ranch	200	2					20-127	7-33	Fruta Fresca	20-127	7-33			
			Purê de Maçã	50	15												
21/07			22/07			23/07			24/07			25/07					
Sand. IN de Manteiga de Amendoim e Geleia ^v	591	64	Iogurte e Granola	180/220	38/48	Sand. de Frango Sabor	254	30	Sand. de Peru e Queijo no Croissant	320	31	Sand. de Presunto de Peru e Queijo	268	29			
Mini Cenouras	30	7	Palitos de Aipo & Tomatinho	11	2	Buffalo e Queijo			Tiras de Pimentão Misto	13	3	Pepino e Tomatinho c/ Ranch	12	3			
c/ Ranch	200	2	c/ Ranch	200	2	Batida de Iogurte	130	26	c/ Ranch	200	2	Ranch	200	2			
Passas de Cranberries	110	27	Taça de Frutas Mistas	70	15	Suco de Vegetais	50	13	Refresco Sabor Frutas	60	14	Fruta Fresca	20-127	7-33			
						Fruta Fresca	20-127	7-33									

SEGUNDA			TERÇA			QUARTA			QUINTA			SEXTA		
28/07			29/07			30/07			31/07			01/08		
Sand. IN de Manteiga de Amendoim e Geleia ^v	591	64	Sand. de Frango Empanado	342	36	Sand. de Presunto de Peru e Queijo no Croissant	320	31	Sand. Tipo Sub Pequeno c/ Alface e Tomate	276	28	Sand. de Frango Sabor Buffalo e Queijo no Croissant	314	31
Palitos de Aipo c/ Ranch	3	1	Batida de logurte	130	26	Suco de Vegetais	50	13	Grão-de-bico Torrado	11	2	Floretes de Brócolis Frescos c/ Ranch	15	3
200	2		Mini Cenouras c/ Ranch	30	7	Fruta Fresca	20-127	7-33	20-127	27	7-33	200	2	
70	15		Purê de Maçã	200	2							20-127	7-33	
			50	15										
04/08			05/08			06/08			07/08			08/08		
Sand. IN de Manteiga de Amendoim e Geleia ^v	591	64	logurte e Granola	180/220	38/48	Sand. de Frango Sabor Buffalo e Queijo	254	30	Sand. de Peru e Queijo no Croissant	320	31	Sand. de Presunto de Peru e Queijo	268	29
Mini Cenouras c/ Ranch	30	7	Palitos de Aipo & Tomatinho	11	2	Batida de logurte	130	26	Tiras de Pimentão Misto	13	3	Pepino e Tomatinho c/ Ranch	12	3
200	2		200	2		Suco de Vegetais	50	13	200	2		200	2	
110	27		70	15		Fruta Fresca	20-127	7-33	60	14		20-127	7-33	
11/08			12/08			13/08			14/08			15/08		
Sand. IN de Manteiga de Amendoim e Geleia ^v	591	64	Sand. de Frango Empanado	342	36	Sand. de Presunto de Peru e Queijo no Croissant	320	31	Sand. Tipo Sub Pequeno c/ Alface e Tomate	276	28	Sand. de Frango Sabor Buffalo e Queijo no Croissant	314	31
Palitos de Aipo c/ Ranch	3	1	Batida de logurte	130	26	Suco de Vegetais	50	13	Grão-de-bico Torrado	11	2	Floretes de Brócolis Frescos c/ Ranch	15	3
200	2		Mini Cenouras c/ Ranch	30	7	Fruta Fresca	20-127	7-33	20-127	27	7-33	200	2	
70	15		Purê de Maçã	200	2							20-127	7-33	
			50	15										
18/08			19/08			20/08			21/08			22/08		
Sand. IN de Manteiga de Amendoim e Geleia ^v	591	64	logurte e Granola	180/220	38/48	Sand. de Frango Sabor Buffalo e Queijo	254	30	Sand. de Peru e Queijo no Croissant	320	31	Sand. IN de Presunto de Peru e Queijo	268	29
Mini Cenouras c/ Ranch	30	7	Palitos de Aipo & Tomatinho	11	2	Batida de logurte	130	26	Tomatinho	18	4	Palitos de Aipo e Húmus c/ Ranch	2	1
200	2		200	2		Grão-de-bico Torrado	180	27	200	2		110/200	18/2	
50	15		70	15		Fruta Fresca	20-127	7-33	60	14		20-127	7-33	
Legenda: Cal = Calorias Carb. = Carboidratos ^v = Vegano IN= Integral Nenhum Produto Suíno									Contagem Padrão de Calorias/Carboidratos para Pães/Grãos (calorias/gramas) - Pão de Hambúrguer IN: 140 / 27 - Pão de Cachorro-Quente IN: 130 / 26 - Croissant IN: 190 / 29 - Chips de Tortilha: 110 / 19 - Cereal Chex de Mirtilo: 240/44 - Cereal Cheerios de Mel: 210 / 44					
Refeições Alternativas em Sacolas (Legumes, fruta e leite estão incluídos na refeição.) - Peru no Pão IN: 345 cal / 28 g carb. (2) Potes de Húmus e Chips de Tortilha: 330 cal / 55 g carb. (2) Bastões de Queijo e Chips de Tortilha: 228 cal / 21 g carb. (2) Bastões de Peru e Chips de Tortilha: 190 cal / 19 g carb.														
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 DE SOJA: Calorias 140 Carb. 17														