

PROJETO:SERF (Sistema Esportivo de Rendimento em Futebol)

PROCESSO N°: processo 58701.001819/2011-38

Cotação de preços - Ação nº 05 – Alimentação – 1ª Etapa

Participante: 1- Nilde Alves Ferreira - ME – Valor Unitário – R\$ 3,75

Participante: 2- Salagosto Comercial Ltda – Valor Unitário – R\$ 5,20

Participante: 3- Restaurante a La Carte Mineiro Ltda – Valor Unitário – R\$ 5,40

Participante: 4- Renato Eduardo Braga - ME – Valor Unitário – R\$ 3,75

Participante: 5- Robson de Paula Amaral - ME – Valor Unitário – R\$ 3,75

Foi definida a aquisição pelo Participante: 1- Nilde Alves Ferreira - ME – Valor Unitário – R\$ 3,75, considerando-se o menor preço global como a proposta mais vantajosa para o projeto. Após a desistência do fornecedor atual foi definida a aquisição pelo Participante: 4- Renato Eduardo Braga - ME – Valor Unitário – R\$ 3,75



ASSOCIAÇÃO MINEIRA DE DESENVOLVIMENTO HUMANO



Associação Mineira de Desenvolvimento Humano

ASSOCIAÇÃO MINEIRA DE DESENVOLVIMENTO HUMANO

SOLICITAÇÃO PARA COTAÇÃO DE PREÇOS

Betim, 25 de Abril de 2012.

Prezados Senhores,

Solicito o fornecimento de alimentação, abaixo relacionados com vistas à compra direta. Todos os preços devem ser calculados com os impostos e frete.

1- Descrição dos produtos:

Descrição	Qtidade Mensal	Referência	Período
alimentação	250	Unidade	12 meses

- 2- Prazo para retorno da cotação é de 15 dias.
- 3- Constar na proposta validade da cotação de até 60 dias.
- 4- Critérios para seleção: Menor preço Global

Maiores informações através dos telefones (31) 8862-7451 ou pelo email fernandolucio@hotmail.com

Atenciosamente,

ASSOCIAÇÃO MINEIRA DE DESENVOLVIMENTO HUMANO

Pelo presente instrumento particular, de um lado como **CONTRATANTE, ASSOCIAÇÃO MINEIRA DE DESENVOLVIMENTO HUMANO**, com sede na cidade de **BETIM**, Estado de **MINAS GERAIS**, à Rua **CAMILOANA**, nº **143**, inscrita no CNPJ sob o nº **10.540.081/0001-76**, neste ato representada por **PAULO HENRIQUE MOREIRA**, e de outro lado, como **CONTRATADA, NILDE ALVES FERREIRA-ME**, com sede na cidade de **BETIM**, Estado de **MINAS GERAIS**, à Rua **RUA PRESIDENTE VARGAS**, nº **261**, inscrita no CNPJ sob o nº **05.705.741/0001-91**, neste ato representada por **NILDE ALVES FERREIRA**, têm entre si como justo e contratado o presente **CONTRATO PARTICULAR DE FORNECIMENTO DE ALIMENTAÇÃO**, que se obrigam a cumprir e respeitar, por si, seus herdeiros ou sucessores a qualquer título, mediante as cláusulas e condições seguintes:

1. Constitui objeto do presente contrato o fornecimento de alimentação conforme cotação apresentada pela **CONTRATADA**, pelo período de maio/2012 a novembro/12, podendo ser prorrogado para o período de Dezembro/2012 a abril/2013, havendo interesse de ambas as partes.
2. O valor unitário da alimentação a ser fornecido pela **CONTRATADA** será de **R\$ 3,75 (Três reais e setenta e cinco centavos)**, pago da seguinte forma: mensal mediante apresentação de nota fiscal.
3. A alimentação unitária constitui-se de: 01 copo de suco 300ml, 01 barra de cereal e 01 pão francês com manteiga e uma fatia de presunto. Toda alimentação deverá ser entregue na cidade de **BETIM/MG**, na Rua **CAMILOANA**, nº **143**, aos cuidados do Sr. **PAULO HENRIQUE MOREIRA**, ficando a **CONTRATANTE** isenta de qualquer responsabilidade ou ônus de transporte e descarga dos materiais, que caberão à **CONTRATADA**.
4. As entregas serão feitas de acordo com o seguinte cronograma:

DATA DE ENTREGA	QUANTIDADE
Maio/2012	250
Junho/2012	250
Julho/2012	250
Agosto/2012	250
Setembro/2012	250
Outubro/2012	250
Novembro/2012	250
Dezembro/2012	250
Janeiro/2013	250
Fevereiro/2013	250
Março/2013	250
Abril/2013	250

5. Toda a alimentação fornecida deverá submeter-se ao controle de qualidade exigido pela **CONTRATANTE**, cujas disposições ficam fazendo parte integrante deste. Qualquer item que não preencha tais exigências deverá ser substituído pela **CONTRATADA**, a quem competirá refazer todos os serviços necessários para essa substituição, sem qualquer ônus para a **CONTRATANTE**.

6. A parte que descumprir qualquer das cláusulas ora estipuladas arcará com o pagamento de multa de **5% (Cinco por cento)** sobre o valor do contrato.



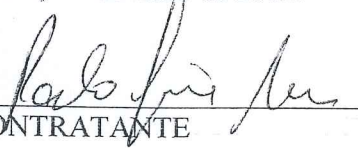
Associação Mineira de Desenvolvimento Humano

CONTRATO PARTICULAR DE FORNECIMENTO DE ALIMENTAÇÃO

7. Fica eleito o Foro da Comarca em **Betim/MG** para dirimir eventuais litígios oriundos do presente contrato.

E por estarem assim justos e contratados, assinam o presente instrumento em 02 (duas) vias de igual teor, na presença das testemunhas adiante nomeadas.

Betim, 07 de maio de 2012.


CONTRATANTE



CONTRATADA

Testemunhas:

1ª) Ass. 

Nome: Fernando da Costa

RG: MG 7688499

2ª) Ass. 

Nome: Miriam Alves Silva

RG: MG 11 477 126

Pelo presente instrumento particular, de um lado como **CONTRATANTE, ASSOCIAÇÃO MINEIRA DE DESENVOLVIMENTO HUMANO**, com sede na cidade de **BETIM**, Estado de **MINAS GERAIS**, à Rua **CAMILOANA**, nº **143**, inscrita no CNPJ sob o nº **10.540.081/0001-76**, neste ato representada por **PAULO HENRIQUE MOREIRA**, e de outro lado, como **CONTRATADA, RENATO EDUARDO BRAGA-ME**, com sede na cidade de **BETIM**, Estado de **MINAS GERAIS**, à Rua **AV. BANDEIRANTES**, nº **923**, inscrita no CNPJ sob o nº **23.888.985/0001-39**, neste ato representada por **ENATO EDUARDO BRAGA**, têm entre si como justo e contratado o presente **CONTRATO PARTICULAR DE FORNECIMENTO DE ALIMENTAÇÃO**, que se obrigam a cumprir e respeitar, por si, seus herdeiros ou sucessores a qualquer título, mediante as cláusulas e condições seguintes:

1. Constitui objeto do presente contrato o fornecimento de alimentação conforme cotação apresentada pela **CONTRATADA**, pelo período de maio/2012 a novembro/12, podendo ser prorrogado para o período de Dezembro/2012 a abril/2013, havendo interesse de ambas as partes.
2. O valor unitário da alimentação a ser fornecido pela **CONTRATADA** será de **R\$ 3,75 (Três reais e setenta e cinco centavos)**, pago da seguinte forma: mensal mediante apresentação de nota fiscal.
3. A alimentação unitária constitui-se de: 01 copo de suco 300ml, 01 barra de cereal e 01 pão francês com manteiga e uma fatia de presunto. Toda alimentação deverá ser entregue na cidade de **BETIM/MG**, na Rua **CAMILOANA**, nº **143**, aos cuidados do Sr. **PAULO HENRIQUE MOREIRA**, ficando a **CONTRATANTE** isenta de qualquer responsabilidade ou ônus de transporte e descarga dos materiais, que caberão à **CONTRATADA**.
4. As entregas serão feitas de acordo com o seguinte cronograma:

DATA DE ENTREGA	QUANTIDADE
Agosto/2012	250
Setembro/2012	250
Outubro/2012	250
Novembro/2012	250
Dezembro/2012	250
Janeiro/2013	250
Fevereiro/2013	250
Março/2013	250
Abril/2013	250

5. Toda a alimentação fornecida deverá submeter-se ao controle de qualidade exigido pela **CONTRATANTE**, cujas disposições ficam fazendo parte integrante deste. Qualquer item que não preencha tais exigências deverá ser substituído pela **CONTRATADA**, a quem competirá refazer todos os serviços necessários para essa substituição, sem qualquer ônus para a **CONTRATANTE**.
6. A parte que descumprir qualquer das cláusulas ora estipuladas arcará com o pagamento de multa de **5% (Cinco por cento)** sobre o valor do contrato.



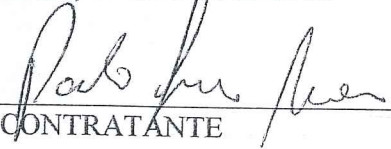
Associação Mineira de Desenvolvimento Humano

CONTRATO PARTICULAR DE FORNECIMENTO DE ALIMENTAÇÃO

7. Fica eleito o Foro da Comarca em **Betim/MG** para dirimir eventuais litígios oriundos do presente contrato.


E por estarem assim justos e contratados, assinam o presente instrumento em 02 (duas) vias de igual teor, na presença das testemunhas adiante nomeadas.


Betim, 07 de maio de 2012.


CONTRATANTE


CONTRATADA

Testemunhas:

1ª) Ass. 
Nome: MIRIAN DÍCIA AULAS
RG: 1611472126

2ª) Ass. 
Nome: FERNANDO DA COSTA
RG: 167644499

PROPOSTA DE FORNECIMENTO DE LANCHES

Preço Unitário

Lanche..... R\$ 3,75

Proposta válida por 30 dias

NILDE ALVES FERREIRA - ME

CNPJ: 05.705.741/0001-91

REFERENCIA: PROPOSTA PARA FORNECIMENTO DE ALMOÇO E LANCHES

lanche da tarde..... R\$ 3,75 cada

Estamos à disposição para quaisquer esclarecimentos

Betim, 21 de Julho de 2010.

Atenciosamente,

Nilde Alves Ferreira

PADARIA PORTAS ABERTAS

NILDE ALVES FERREIRA - ME

RUA PRESIDENTE VARGAS, 261 - LJ 2 - SANTA INÊS

CEP 32.610-450 - BETIM - MG

CNPJ: 05.705.741/0001-91 - INSC. EST.: 067.240734-0042

NOTA FISCAL SÉRIE D

Venda a Consumidor

1.ª Via - Consumidor

Nº 001880

Nome: ASSOC. MIN. DE DESM. HUMANO

End.:

Emissão: 17/05/2017

QUANT.	UNID.	DISCRIMINAÇÃO DAS MERCADORIAS	P. UNIT.	TOTAL
25000		Pan de Azú	375	93750
		CNPJ 10540081/0001-76		
		Assoc. Bem os		
		58701001819101A3B		
		de 20		
		PADARIA PORTAS ABERTAS		
		CONTABILIZADO		
		MMA Impressos Ltda - Rua Inconfidência, 382 - Centro - CEP 32.009-100 - Betim - MG - INSC. EST. 067.240734-0042 - CNPJ 05.705.741/0001-91 - Data de Impressão: 28/05/2017		
		93750		

CONTABILIZADO

PADARIA PORTAS ABERTAS

NILDE ALVES FERREIRA - ME

RUA PRESIDENTE VARGAS, 261 - LJ 2 - SANTA INÊS

CEP 32.610-450 - BETIM - MG

CNPJ: 05.705.741/0001-91 - INSC. EST.: 067.240734-0042

NOTA FISCAL SÉRIE D
Venda a Consumidor

1.ª Via - Consumidor

Nº 001900

Nome: ASSOC NIN. DESGR. AILMAYO

End.:

Emissão: 21/06/2012

QUANT.	UNID.	DISCRIMINAÇÃO DAS MERCADORIAS	P. UNIT.	TOTAL
2,00	UN	LANCHES	515	93750
		CNPJ 10540081/000176		
		PROFESSOR Nº		
		52701021819/201130		
		CONTABILIZADO		
				TOTAL 93750

MM Impressos Ltda - Rua Inconfidência, 382 - Centro - CEP 32.600-100 - Betim - MG - PA BX: (51) 3531-2337 - CNPJ: 29.992.359/0001-18 - Insc. Est.: 067.562.646.0003
NF Série D - 10 Blocos - 50x3 - 001.401 a 001.900 - Data de Impressão: 29/06/2012

PADARIA PORTAS ABERTAS

NILDE ALVES FERREIRA - ME
 RUA PRESIDENTE VARGAS, 261 - LJ 2 - SANTA INÊS
 CEP 32.610-450 - BETIM - MG

CNPJ: 05.705.741/0001-91 - INSC. EST.: 067.240734-0042

Nome: ASSOC. MIN. DE DPS VENTURA

End.: 10540081/0001 16

CPF/CNPJ: 10540081/0001 16

NOTA FISCAL SÉRIE D

Venda a Consumidor

Nº 001936

1ª Via - Consumidor
 2ª Via - Fixa / Arquivo Fiscal
 3ª Via - Contabilidade

Emissão: 04/08/2012

QUANT.	UNID.	DISCRIMINAÇÃO DAS MERCADORIAS	P. UNIT.	TOTAL
250	un	PANQUES	375	93750
CONTABILIZADO				
PROCESSO Nº 58.701/001 319/2011 38				
Recebemos				
04/08/2012				
				TOTAL 93750

MM Impressos Ltda - Rua Inconfidência, 382 - Centro - CEP. 32.600-100 - Betim - MG - Caixa Postal 36312-290 - CNPJ: 20.892.299/0001-16 - Insc. Est.: 067.562.646.0003
 NF Série D - 10 Blocos - 50x3 - 001.9014 002.400 - Data de Impressão: 09/05/2012

PADARIA PORTAS ABERTAS

RENATO EDUARDO BRAGA

AV. BANDEIRANTES, 923 - B. VILA RECREIO
BETIM - MG - CEP: 32.650-370 - TEL.: (31) 3532-1908

NOTA FISCAL

SÉRIE D - venda à consumidor

Nº 003243

CNPJ: 23.888.985/0001-39 INSC. ESTADUAL: 067.562.645.00-24

1ª Via Cliente / 2ª Via Fixa / 3ª Via Contabilidade

Nome: Associação Ministro de Instrumentos Humanos Data 28/08/12

End.: R. Camilo Am. 143 - Brandaia Betim.

CNPJ: 10.540.081.000/76 Insc. Est.:

QUANT.	UNID.	DISCRIMINAÇÃO DAS MERCADORIAS	P. UNIT.	PREÇO TOTAL
250	375	preço: 52701001819/2011-38		937,50
			TOTAL	937,50

GREGÓRIO ALVES GARCIA ME - RUA NORDESTE, 56 - LJ 01 - B. MOSSA SRA. DO CARMO - BETIM - MG - CEP: 32.510-600 TELEFAX: (31) 3531-2781
CNPJ: 07.837.036/0001-73 - INSC. EST.: 001.000446.00-49 / 10 BLOCOS N.F. SÉRIE "D" - 50x3 VIAS - DE 003.001 A 003.500 - DATA IMPR. 22/02/2013

70066

0
ca
ou
V

RENATO EDUARDO BRAGA

AV. BANDEIRANTES, 923 - B. VILA RECREIO
BETIM - MG - CEP: 32.650-370 - TEL.: (31) 3532-1908

CNPJ: 23.888.985/0001-39 INSC. ESTADUAL: 067.562.645.00-24

NOTA FISCAL
SÉRIE D - venda à consumidor

Nº 003244

1º Via Cliente / 2º Via Fixa / 3º Via Contabilidade

Nome: Associação Mineira de Desenvolvimento Humano Data: 17/09/11

End.: R. Camilo Sá. 143 Brasília Betim

CNPJ: 105400081000476 Insc. Est.:

QUANT.	UNID.	DISCRIMINAÇÃO DAS MERCADORIAS	P. UNIT.	PREÇO TOTAL
250	3.75	precurea: 58701001819/2011 - 38		
TOTAL				937.50

GREGÓRIO ALVES GARCIA ME - RUA NORDESTE, 56 - LI 01 - B. NOSSA SRA. DO CARMO - BETIM - MG - CEP: 32.510-600 TELEFAX: (31) 3531-2781
CNPJ: 07.837.036/0001-73 - INSC. EST.: 001.000446.00-49 / 10 BLOCOS N.F. SÉRIE "D" - 50X3 VIAS - DE 003.001 A 003.500 - DATA IMPR. 22/02/2013

7500 55

PADARIA PORTAS ABERTAS

NILDE ALVES FERREIRA - ME

RUA PRESIDENTE VARGAS, 261 - LJ 2 - SANTA INÊS
CEP 32.610-450 - BETIM - MG

CNPJ: 05.705.741/0001-91 - INSC. EST.: 067.240734-0042

Nome: ASSOC. MIN. DAS DRS. RUMANO

End.:
CPF/CNPJ: 10.540.081/0001-76

NOTA FISCAL SÉRIE D
Venda a Consumidor

Nº 001997

1ª Via - Consumidor
2ª Via - Fixa / Arquivo Fiscal
3ª Via - Contabilidade

Emissão: 14/10/2012

QUANT.	UNID.	DISCRIMINAÇÃO DAS MERCADORIAS	P. UNIT.	TOTAL
24000		LANCHES	3,75	93750
CONTABILIZADO				
PROCESSO Nº 587031001819/20138				
Recebemos				

MM Impressos Ltda - Rua... 382 - Centro - CEP: 32.608-100 - Fone: (51) 3531-2337 - CNPJ: 23.892.359/0001-16 - Insc. Est.: 067.562.616.0003
Nº Série D: 10540081000176 - Data de Emissão: 09/10/2012

TOTAL 93750

PADARIA PORTAS ABERTAS

RENATO EDUARDO BRAGA

AV. BANDEIRANTES, 923 - B. VILA RECREIO
BETIM - MG - CEP: 32.650-370 - TEL.: (31) 3532-1908

NOTA FISCAL
SÉRIE D - venda à consumidor

Nº 003254

CNPJ: 23.888.985/0001-39 INSC. ESTADUAL: 067.562.645.00-24

1ª Via Cliente / 2ª Via Fixa / 3ª Via Contabilidade

Nome: Associação Mineira de Desenvolvimento Humano Data 08/13/13

End.: R: Camilo Ara. 143, Brasília, Betim

CNPJ: 10540081000176 Insc. Est. :

QUANT.	UNID.	DISCRIMINAÇÃO DAS MERCADORIAS	P. UNIT.	PREÇO TOTAL
250	3,75	puccano: 58701001819/2011-38		937,50
GREGÓRIO ALVES GARCIA ME - RUA NORDESTE, 56 - LÍ 01 - B. NOSSA SRA. DO CARMO - BETIM - MG - CEP: 32.510-600 TELEFAX: (31) 3531-2781 CNPJ: 07.837.036/0001-73 - INSC. EST.: 001.000446.00-49 / 10 BLOCOS H.F. SÉRIE "D" - 50X3 VIAS - DE 003.001 A 003.500 - DATA IMPR. 22/02/2013			TOTAL	937,50

RENATO EDUARDO BRAGA

AV. BANDEIRANTES, 923 - B. VILA RECREIO
BETIM - MG - CEP: 32.650-370 - TEL.: (31) 3532-1908

NOTA FISCAL
SÉRIE D - venda à consumidor
Nº 003256

Nome: Associação Mineira de Desenvolvimento Humano Data 08/13/13
End.: R: Camilo Ara. 143, Brasília, Betim.

CNPJ: 10540081000176 Insc. Est. :

QUANT.	UNID.	DISCRIMINAÇÃO DAS MERCADORIAS	P. UNIT.	PREÇO TOTAL
250	3,75	puccano: 58701001819/2011-38		937,50
GREGÓRIO ALVES GARCIA ME - RUA NORDESTE, 56 - LÍ 01 - B. NOSSA SRA. DO CARMO - BETIM - MG - CEP: 32.510-600 TELEFAX: (31) 3531-2781 CNPJ: 07.837.036/0001-73 - INSC. EST.: 001.000446.00-49 / 10 BLOCOS H.F. SÉRIE "D" - 50X3 VIAS - DE 003.001 A 003.500 - DATA IMPR. 22/02/2013			TOTAL	937,50

PADARIA PORTAS ABERTAS

NILDE ALVES FERREIRA - ME
RUA PRESIDENTE VARGAS, 261 - LJ 2 - SANTA INÊS
CEP 32.610-450 - BETIM - MG

CNPJ: 05.705.741/0001-91 - INSC. EST.: 067.240734-0042

Nome: ASAC MIN. DE DESTA MANO

End.: _____

CPF/CNPJ: 10.540.081/000176

NOTA FISCAL SÉRIE D

Venda a Consumidor

Nº 002049

1ª Via - Consumidor
2ª Via - Fixa / Arquivo Fiscal
3ª Via - Contabilidade

Emissão: 31/02/2012

QUANT.	UNID.	DISCRIMINAÇÃO DAS MERCADORIAS	P. UNIT.	TOTAL
1000	UN	TANCHAS	R\$ 3,75	3750,00
		recebemos		
		31/02/2012		
		MM Impressos Ltda		
		PADARIA PORTAS ABERTAS		
		PROFESSOR		
		58701.001819/0011-38		

MM Impressos Ltda - Rua Inconfidência, 382 - Centro - CEP: 32.600-100 - Betim - MG - PALESTRA 35812337 - CNPJ: 2389230000116 - Ins. Est.: 067.562.646.0003

CONTABILIZADO

3750,00

RENATO EDUARDO BRAGA

AV. BANDEIRANTES, 923 - B. VILA RECREIO
BETIM - MG - CEP: 32.650-370 - TEL.: (31) 3532-1908

CNPJ: 23.888.985/0001-39 INSC. ESTADUAL: 067.562.645.00-24

NOTA FISCAL
SÉRIE D - venda à consumidor

№ 003246

1ª Via Cliente / 2ª Via Fixa / 3ª Via Contabilidade

Nome: *Associação Municipal de Desenvolvimento Humano* Data: *11/01/13*

End.: *R. Camilo Araujo, 143 - Brandeia - Betim*

CNPJ: *1054081000176* Ins. Est. :

QUANT.	UNID.	DISCRIMINAÇÃO DAS MERCADORIAS	P. UNIT.	PREÇO TOTAL
250	375	<i>passagem: 58701001819/2011-38</i>		937,50

GREGÓRIO ALVES GARCIA ME - RUA NORDESTE, 56 - LJ 01 - B. NOSSA SRA. DO CARMO - BETIM - MG - CEP: 32.510-600 TELEFAX: (31) 3531-2781
CNPJ: 07.837.036/0001-73 - INSC. EST.: 001.009446.00-49 / 10 BLOCOS N.F. SÉRIE "D" - 50X3 VIAS - DE 003.001 A 003.500 - DATA IMPR. 22/02/2013

TOTAL 937,50

RENATO EDUARDO BRAGA

AV. BANDEIRANTES, 923 - B. VILA RECREIO
BETIM - MG - CEP: 32.650-370 - TEL.: (31) 3532-1908
CNPJ: 23.888.985/0001-39 INSC. ESTADUAL: 067.562.645.00-24

1ª Via Cliente / 2ª Via Fixa / 3ª Via Contabilidade

Nome: *Associação Municipal de Desenvolvimento Humano* Data: *11/01/13*
End.: *R. Camilo Araujo, 143 - Brandeia - Betim*

CNPJ: *1054081000176* Ins. Est. :

QUANT.	UNID.	DISCRIMINAÇÃO DAS MERCADORIAS	P. UNIT.	PREÇO TOTAL
250	375	<i>passagem: 58701001819/2011-38</i>		937,50

GREGÓRIO ALVES GARCIA ME - RUA NORDESTE, 56 - LJ 01 - B. NOSSA SRA. DO CARMO - BETIM - MG - CEP: 32.510-600 TELEFAX: (31) 3531-2781

TOTAL 937,50

RENATO EDUARDO BRAGA

AV. BANDEIRANTES, 923 - B. VILA RECREIO

BETIM - MG - CEP: 32.650-370 - TEL.: (31) 3532-1908

CNPJ: 23.888.985/0001-39 INSC. ESTADUAL: 067.562.645.00-24

1ª Via Cliente / 2ª Via Fixa / 3ª Via Contabilidade

Nome: Associação Mineira de Desenvolvimento Humano Data 05/04/13
 End.: R. Camilo Sna. 143 Brasília Betim

CNPJ: 10540081000176 Insc. Est.:

NOTA FISCAL
 SÉRIE D - venda a consumidor

Nº 003257

REGISTRO EMPRESARIAL Nº 11.01 - R. NOSSA SRA. DO CARMO - BETIM - MG - CEP: 32.510-600 TELEFAX: (31) 3531-2781

QUANT.	UNID.	DISCRIMINAÇÃO DAS MERCADORIAS	P. UNIT.	PREÇO TOTAL
250	3,75	puccama 58701001819/2011-38		937,50
TOTAL				937,50

RENATO EDUARDO BRAGA

AV. BANDEIRANTES, 923 - B. VILA RECREIO
 BETIM - MG - CEP: 32.650-370 - TEL.: (31) 3532-1908

CNPJ: 23.888.985/0001-39 INSC. ESTADUAL: 067.562.645.00-24

NOTA FISCAL
 SÉRIE D - venda a consumidor

Nº 003255

1ª Via Cliente / 2ª Via Fixa / 3ª Via Contabilidade

Nome: Associação Mineira de Desenvolvimento Humano Data 05/04/13

End.: R. Camilo Sna. 143 Brasília Betim

CNPJ: 10540081000176 Insc. Est.:

QUANT.	UNID.	DISCRIMINAÇÃO DAS MERCADORIAS	P. UNIT.	PREÇO TOTAL
250	3,75	puccama 58701001819/2011-38		937,50
TOTAL				937,50



RESTAURANTE A LA CARTE MINEIRO LTDA-ME

CNPJ: 10.987.140/0001-59

**REF.: PROPOSTA DE FORNECIMENTO DE ALIMENTAÇÃO CONFORME
CARDÁPIO SUGESTIVO**

CAFÉ DA MANHÃ	R\$ 5,40
CAFÉ DA TARDE	R\$ 5,40

ESMERALDAS 26 DE JULHO DE 2010.



PROPOSTA DE FORNECIMENTO DE CAFÉ DA MANHÃ E
LANCHES

Preço Unitário

CAFÉ DA MANHÃ R\$ 5,20

LANCHE DA TARDE R\$ 5,20

Proposta válida por 30 dias



ROBSON DE PAULA AMARAL-ME

CNPJ: 03.668.708/0001-03

Referencia: Proposta para fornecimento de almoço e lanches – valores individuais

Café da manhã e lanche da tarde R\$ 3,75 cada

Estamos à disposição para quaisquer esclarecimentos

Betim, 26 de Julho de 2010.

Atenciosamente,

Robson de Paula Amaral

01 Copo 300 ml suco
01 sanduíche
01 Biscoito água e sal + leite e frutinha



ALIMENTAÇÃO PARA PRATICANTES DE ATIVIDADES FÍSICAS

Os objetivos da educação nutricional baseiam-se em explorar formas de se obter ingestão adequada de nutrientes mantendo um consumo saudável, e, portanto controlado, de gordura, sódio, açúcar e energia. As mudanças na alimentação são mais aceitáveis quando associadas à repercussão em um bom desenvolvimento físico e desempenho nas atividades físicas.

Quando o assunto é saúde, um cardápio adequado é importante, tanto para o atleta profissional quanto para o praticante de atividade física, como forma de lazer, pois:

- Equilibra as necessidades energéticas do indivíduo;
- Oferece os nutrientes básicos e importantes a cada modalidade esportiva;
- Permite uma recuperação mais rápida e adequada;
- Evita situações desagradáveis como perda de massa magra, hipoglicemia e câimbras;

Antes da prática de atividade física, devemos tomar alguns cuidados, como:

- Evitar praticar atividade física em jejum;
- Optar por alimentos de baixo a moderado índice glicêmico. Assim, frutas como maçã, pêra, além de pães (de preferência com uma mistura de farinha branca e integral), torradas e sucos naturais podem ser usados antes da prática;
- Não consumir alimentos ricos em óleo e gorduras e os muito ácidos;
- Café e alimentos ricos em cafeína como chá mate e o preto são diuréticos e não devem ser ingeridos em excesso;
- Evitar alimentos ricos em fibras, afim de, se evitar uma distensão abdominal;

Apos a prática da atividade física é de extrema importância uma alimentação adequada para repor as fontes de energia e ajudar na recuperação dos músculos. Deve-se dar preferência a alimentos ricos em carboidratos, como pães e barras de cereais, e proteínas, também encontradas no queijo e no presunto.

A ingestão de líquidos como água e sucos naturais, é recomendada durante toda a atividade física, pois mantém a hidratação corporal, além de fornecer ao organismo vitaminas essenciais.

Manoela Fernandes Guimarães
Manoela Fernandes Guimarães
Nutricionista / CRN: 8365

MANOELA FERNANDES GUIMARÃES

NUTRICIONISTA / CRN 8365 - 9ª REGIÃO