

| Observações        |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                  |                    |                 |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-----------------|
| Tipo de Refeição   | Segunda-Feira, 30/06                                                                                                                                                        | Terça-Feira, 01/07                                                                                                                                                                                           | Quarta-Feira, 02/07                                                                                                                                                                                              | Quinta-Feira, 03/07                                                                                                                                                                                                                              | Sexta-Feira, 04/07 | Sábado, 05/07   |
| DESJEJUM           |                                                                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• PÃO SEM LEITE 37,5 G</li> <li>• LEITE DE SOJA 190 ML</li> <li>• PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5 G</li> </ul>                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190 ML</li> <li>• PÃO SEM LEITE 37,5 G</li> <li>• MANTEIGA DE COCO 8 G</li> </ul>                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA 190 ML</li> <li>• PÃO SEM LEITE 37,5 G</li> <li>• PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5 G</li> </ul>                                                                                                  | RECESSO ESCOLAR    | RECESSO ESCOLAR |
| ALMOÇO             |                                                                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95 G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100 G</li> <li>• FRANGO ASSADO 60 G</li> <li>• QUIBEBE 50 G</li> <li>• SALADA DE ACELGA 20 G</li> <li>• LARANJA 150 G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95 G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100 G</li> <li>• SALADA DE TOMATE 40 G</li> <li>• BARREADO 70 G</li> <li>• FAROFA DE BANANA 30 G</li> <li>• MAMÃO 122 G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95 G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100 G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15 G</li> <li>• PICADINHO DE CARNE 70 G</li> <li>• BRÓCOLIS, CENOURA E COUVE-FLOR REFOGADOS 50 G</li> <li>• MELÃO 170 G</li> </ul> | RECESSO ESCOLAR    | RECESSO ESCOLAR |
| LANCHE             |                                                                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA 182 G</li> <li>• AVEIA EM FLOCOS FINOS 20 G</li> </ul>                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• BATIDA DE MAÇÃ COM LEITE DE SOJA 190 ML</li> <li>• BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR, LEITE E OVOS 60 G</li> </ul>                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 180 ML</li> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20 G</li> </ul>                                                                                                      | RECESSO ESCOLAR    | RECESSO ESCOLAR |
| JANTAR             |                                                                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE FEIJÃO, LEGUMES E MACARRÃO 180 G</li> </ul>                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180 G</li> </ul>                                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE LARANJA 200 ML</li> <li>• PÃO SEM LEITE 37,5 G</li> <li>• RECHEIO DE FRANGO DESFIADO 35 G</li> </ul>                                                                                            | RECESSO ESCOLAR    | RECESSO ESCOLAR |
| Tabela Nutricional |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                  |                    |                 |
| Cálculo Semanal    | Proteína (g): 63,89 Lipídios (g): 26,63 Carboidrato (g): 186,80 Cálcio (mg): 205,99 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 764,19 Vitamina C (mg): 143,95 Energia (Kcal): 1211,47 |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                  |                    |                 |

| Tipo de Refeição          | Segunda-Feira, 07/07 | Terça-Feira, 08/07 | Quarta-Feira, 09/07 | Quinta-Feira, 10/07 | Sexta-Feira, 11/07 | Sábado, 12/07   |
|---------------------------|----------------------|--------------------|---------------------|---------------------|--------------------|-----------------|
| DESJEJUM                  | RECESSO ESCOLAR      | RECESSO ESCOLAR    | RECESSO ESCOLAR     | RECESSO ESCOLAR     | RECESSO ESCOLAR    | RECESSO ESCOLAR |
| ALMOÇO                    | RECESSO ESCOLAR      | RECESSO ESCOLAR    | RECESSO ESCOLAR     | RECESSO ESCOLAR     | RECESSO ESCOLAR    | RECESSO ESCOLAR |
| LANCHE                    | RECESSO ESCOLAR      | RECESSO ESCOLAR    | RECESSO ESCOLAR     | RECESSO ESCOLAR     | RECESSO ESCOLAR    | RECESSO ESCOLAR |
| JANTAR                    | RECESSO ESCOLAR      | RECESSO ESCOLAR    | RECESSO ESCOLAR     | RECESSO ESCOLAR     | RECESSO ESCOLAR    | RECESSO ESCOLAR |
| <b>Tabela Nutricional</b> |                      |                    |                     |                     |                    |                 |
| Cálculo Semanal           |                      |                    |                     |                     |                    |                 |

| Tipo de Refeição          | Segunda-Feira, 14/07 | Terça-Feira, 15/07 | Quarta-Feira, 16/07 | Quinta-Feira, 17/07 | Sexta-Feira, 18/07 | Sábado, 19/07   |
|---------------------------|----------------------|--------------------|---------------------|---------------------|--------------------|-----------------|
| DESJEJUM                  | RECESSO ESCOLAR      | RECESSO ESCOLAR    | RECESSO ESCOLAR     | RECESSO ESCOLAR     | RECESSO ESCOLAR    | RECESSO ESCOLAR |
| ALMOÇO                    | RECESSO ESCOLAR      | RECESSO ESCOLAR    | RECESSO ESCOLAR     | RECESSO ESCOLAR     | RECESSO ESCOLAR    | RECESSO ESCOLAR |
| LANCHE                    | RECESSO ESCOLAR      | RECESSO ESCOLAR    | RECESSO ESCOLAR     | RECESSO ESCOLAR     | RECESSO ESCOLAR    | RECESSO ESCOLAR |
| JANTAR                    | RECESSO ESCOLAR      | RECESSO ESCOLAR    | RECESSO ESCOLAR     | RECESSO ESCOLAR     | RECESSO ESCOLAR    | RECESSO ESCOLAR |
| <b>Tabela Nutricional</b> |                      |                    |                     |                     |                    |                 |
| Cálculo Semanal           |                      |                    |                     |                     |                    |                 |

| Tipo de Refeição          | Segunda-Feira, 21/07                                                                                                                                                        | Terça-Feira, 22/07 | Quarta-Feira, 23/07                                                                                                                                                                                                               | Quinta-Feira, 24/07                                                                                                                                                                                                                                                 | Sexta-Feira, 25/07                                                                                                                                                                                                                                   | Sábado, 26/07 |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| DESJEJUM                  | RECESSO ESCOLAR                                                                                                                                                             | RECESSO ESCOLAR    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190 ML</li> <li>• <b>PÃO SEM LEITE 37,5 G</b></li> <li>• <b>MANTEIGA DE COCO 8 G</b></li> </ul>                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>LEITE DE SOJA 190 ML</b></li> <li>• <b>PÃO SEM LEITE 37,5 G</b></li> <li>• <b>MANTEIGA DE COCO 8 G</b></li> </ul>                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>PÃO SEM LEITE 37,5 G</b></li> <li>• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190 ML</li> <li>• <b>PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5 G</b></li> </ul>                                                                           |               |
| ALMOÇO                    | RECESSO ESCOLAR                                                                                                                                                             | RECESSO ESCOLAR    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• FEIJÃO PRETO 100 G</li> <li>• ARROZ 95 G</li> <li>• <b>ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60 G</b></li> <li>• BATATA PALHA 25 G</li> <li>• SALADA DE ACELGA 20 G</li> <li>• MAÇÃ 137 G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95 G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100 G</li> <li>• ALMÔNDEGAS AO SUGO (55G PARA 3 UNIDADES + 20G DE MOLHO) 75 G</li> <li>• COUVE-FLOR REFOGADA 50 G</li> <li>• SALADA DE VAGEM 30 G</li> <li>• LARANJA 150 G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95 G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100 G</li> <li>• FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 70 G</li> <li>• FAROFA DE COUVE 20 G</li> <li>• SALADA DE BETERRABA 35 G</li> <li>• BANANA CATURRA 182 G</li> </ul> |               |
| LANCHE                    | RECESSO ESCOLAR                                                                                                                                                             | RECESSO ESCOLAR    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190 ML</li> <li>• <b>MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60 G</b></li> </ul>                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>BEBIDA À BASE DE SOJA COM POLPA DE FRUTAS 120 ML</b></li> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20 G</li> </ul>                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE LARANJA 200 ML</li> <li>• <b>SANDUÍCHE VEGANO 65 G</b></li> </ul>                                                                                                                                   |               |
| JANTAR                    | RECESSO ESCOLAR                                                                                                                                                             | RECESSO ESCOLAR    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ CARRETEIRO 180 G</li> </ul>                                                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• QUIRERA - JANTAR 120 G</li> <li>• FRANGO AO SUGO 70 G</li> </ul>                                                                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95 G</li> <li>• CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 70 G</li> </ul>                                                                                                                            |               |
| <b>Tabela Nutricional</b> |                                                                                                                                                                             |                    |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                      |               |
| Cálculo Semanal           | Proteína (g): 65,07 Lipídios (g): 34,18 Carboidrato (g): 206,98 Cálcio (mg): 167,16 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 219,64 Vitamina C (mg): 125,50 Energia (Kcal): 1378,43 |                    |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                      |               |

| Tipo de Refeição   | Segunda-Feira, 28/07                                                                                                                                                                                        | Terça-Feira, 29/07                                                                                                                                                                                                                               | Quarta-Feira, 30/07                                                                                                                                                                                                                                       | Quinta-Feira, 31/07                                                                                                                                                                                                                         | Sexta-Feira, 01/08 | Sábado, 02/08 |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|---------------|
| DESJEJUM           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>LEITE DE SOJA 190 ML</b></li> <li>• <b>PÃO SEM LEITE 37,5 G</b></li> <li>• <b>MANTEIGA DE COCO 8 G</b></li> </ul>                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190 ML</li> <li>• <b>PÃO SEM LEITE 37,5 G</b></li> <li>• <b>PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5 G</b></li> </ul>                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE MAÇÃ 200 ML</li> <li>• <b>PÃO SEM LEITE 37,5 G</b></li> <li>• <b>MANTEIGA DE COCO 8 G</b></li> </ul>                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>LEITE DE SOJA 190 ML</b></li> <li>• <b>PÃO SEM LEITE 37,5 G</b></li> <li>• <b>PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5 G</b></li> </ul>                                                                        |                    |               |
| ALMOÇO             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95 G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100 G</li> <li>• FRANGO AO SUGO 70 G</li> <li>• POLENTA 100 G</li> <li>• SALADA DE TOMATE 40 G</li> <li>• MAÇÃ 137 G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95 G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100 G</li> <li>• CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 50 G</li> <li>• FAROFA DE CENOURA 20 G</li> <li>• SALADA DE BRÓCOLIS 30 G</li> <li>• MAMÃO 122 G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95 G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100 G</li> <li>• FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 70 G</li> <li>• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65 G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15 G</li> <li>• SALADA DE FRUTA 70 G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95 G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100 G</li> <li>• PICADINHO DE CARNE 70 G</li> <li>• <b>PURÊ DE BATATA SEM LEITE 50 G</b></li> <li>• SALADA DE PEPINO 35 G</li> <li>• LARANJA 150 G</li> </ul> |                    |               |
| LANCHE             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA 180 ML</b></li> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20 G</li> </ul>                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>BATIDA DE MAÇÃ COM LEITE DE SOJA 190 ML</b></li> <li>• <b>SANDUÍCHE VEGANO 65 G</b></li> </ul>                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA 182 G</li> <li>• FLOCOS DE ARROZ 15 G</li> </ul>                                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE UVA 200 ML</li> <li>• <b>BOLO DE CHOCOLATE SEM LEITE E OVOS 60 G</b></li> </ul>                                                                                                            |                    |               |
| JANTAR             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO 180 G</li> </ul>                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180 G</li> </ul>                                                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• POLENTA - JANTAR 120 G</li> <li>• CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 70 G</li> </ul>                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• RISOTO DE FRANGO 200 G</li> </ul>                                                                                                                                                                  |                    |               |
| Tabela Nutricional |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                             |                    |               |
| Cálculo Semanal    | Proteína (g): 60,07 Lipídios (g): 27,83 Carboidrato (g): 203,29 Cálcio (mg): 180,42 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 271,46 Vitamina C (mg): 111,46 Energia (Kcal): 1284,12                                 |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                             |                    |               |
| Cálculo Mensal     | Proteína (g): 62,71 Lipídios (g): 29,37 Carboidrato (g): 199,45 Cálcio (mg): 184,11 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 403,73 Vitamina C (mg): 125,42 Energia (Kcal): 1290,62                                 |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                             |                    |               |