

Observações						
AS SALADAS DEVEM SER SEM LIMÃO E VINAGRE.						
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		• PÃO DE LEITE 37,5 G • LEITE 190 ML • QUEIJO 20 G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190 ML • PÃO DE FORMA 37,5 G • MANTEIGA 8 G	• LEITE 190 ML • PÃO INTEGRAL 37,5 G • QUEIJO 20 G	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
ALMOÇO		• ARROZ 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G • FRANGO ASSADO 60 G • QUIBEBE 50 G • SALADA DE ACELGA 20 G • MANGA 120 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G • SALADA DE BETERRABA 35 G • CARNE MOÍDA SEM TOMATE 60 G • FAROFA DE BANANA 30 G • MAMÃO 122 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G • SALADA DE ALFACE 15 G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60 G • BRÓCOLIS, CENOURA E COUVE-FLOR REFOGADOS 50 G • MELÃO 170 G	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
LANCHE		• BANANA CATURRA 182 G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 20 G	• BATIDA DE MAÇÃ 190 ML • BOLO DE CENOURA SEM AÇÚCAR 50 G	• VITAMINA DE MANGA 180 ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20 G	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
JANTAR		• SOPA DE FEIJÃO, LEGUMES E MACARRÃO 180 G	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180 G	• SUCO DE MAÇÃ 200 ML • PÃO DE LEITE 37,5 G • RECHEIO DE FRANGO DESFIADO 35 G	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 61,53 Lipídios (g): 34,46 Carboidrato (g): 177,80 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 1026,25 Vitamina C (mg): 75,26 Energia (Kcal): 1239,61					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 61,53 Lipídios (g): 34,46 Carboidrato (g): 177,80 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 1026,25 Vitamina C (mg): 75,26 Energia (Kcal): 1239,61					