

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		• PÃO INTEGRAL 37,5 G • LEITE 190 ML • QUEIJO 20 G	• PÃO INTEGRAL 37,5 G • CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190 ML • MANTEIGA 8 G	• PÃO INTEGRAL 37,5 G • LEITE 190 ML • QUEIJO 20 G	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
ALMOÇO		• FEIJÃO PRETO 100 G • ARROZ INTEGRAL 95 G • FRANGO ASSADO 60 G • QUIBEBE 50 G • SALADA DE ACELGA 20 G • LARANJA 150 G	• FEIJÃO CARIOCA 100 G • SALADA DE TOMATE 40 G • ARROZ INTEGRAL 95 G • BARREADO 70 G • CHUCHU REFOGADO 50 G • MAMÃO 122 G	• FEIJÃO PRETO 100 G • SALADA DE ALFACE 15 G • ARROZ INTEGRAL 95 G • PICADINHO DE CARNE 70 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 LARANJA SEM AÇÚCAR 50 G	• VITAMINA DE MORANGO 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	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190 ML • PÃO INTEGRAL 37,5 G • RECHEIO DE FRANGO DESFIADO 35 G	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 61,55 Lipídios (g): 33,72 Carboidrato (g): 168,10 Cálcio (mg): 634,66 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 936,36 Vitamina C (mg): 100,97 Energia (Kcal): 1186,30					

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
Tabela Nutricional						
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
Tabela Nutricional						
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	• MANTEIGA 8 G • CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190 ML • PÃO INTEGRAL 37,5 G	• LEITE 190 ML • PÃO INTEGRAL 37,5 G • MANTEIGA 8 G	• PÃO INTEGRAL 37,5 G • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190 ML • QUEIJO 20 G	
ALMOÇO	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	• FEIJÃO PRETO 100 G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60 G • ARROZ INTEGRAL 95 G • COUVE-FLOR REFOGADA 50 G • SALADA DE ACELGA 20 G • MAÇÃ 137 G	• FEIJÃO CARIOCA 100 G • ARROZ INTEGRAL 95 G • ALMÔNDEGAS AO SUGO (55G PARA 3 UNIDADES + 20G DE MOLHO) 75 G • COUVE-FLOR REFOGADA 50 G • SALADA DE VAGEM 30 G • LARANJA 150 G	• ARROZ INTEGRAL 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 70 G • COUVE REFOGADA 40 G • SALADA DE BETERRABA 35 G • BANANA CATURRA 182 G	
LANCHE	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	• CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190 ML • BOLO DE FUBÁ SEM AÇÚCAR 50 G	• IOGURTE POLPA DE FRUTAS DIET 180 ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20 G	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190 ML • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM ALFACE E TOMATE 80 G	
JANTAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	• ARROZ CARRETEIRO INTEGRAL 180 G	• QUIRERA - JANTAR 120 G • FRANGO AO SUGO 70 G	• ARROZ INTEGRAL 95 G • CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 70 G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 67,18 Lipídios (g): 32,28 Carboidrato (g): 179,06 Cálcio (mg): 443,43 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 485,06 Vitamina C (mg): 109,94 Energia (Kcal): 1247,53					

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	• LEITE 190 ML • PÃO INTEGRAL 37,5 G • MANTEIGA 8 G	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190 ML • PÃO INTEGRAL 37,5 G • QUEIJO 20 G	• CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190 ML • PÃO INTEGRAL 37,5 G • MANTEIGA 8 G	• LEITE 190 ML • PÃO INTEGRAL 37,5 G • QUEIJO 20 G		
ALMOÇO	• ARROZ INTEGRAL 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G • FRANGO AO SUGO 70 G • POLENTA 100 G • SALADA DE TOMATE 40 G • MAÇÃ 137 G	• ARROZ INTEGRAL 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 50 G • CENOURA REFOGADA 50 G • SALADA DE BRÓCOLIS 30 G • MAMÃO 122 G	• ARROZ INTEGRAL 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 70 G • ABOBRINHA REFOGADA 50 G • SALADA DE ALFACE 15 G • MAMÃO 122 G	• ARROZ INTEGRAL 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G • PICADINHO DE CARNE 70 G • QUIBEBE 50 G • SALADA DE PEPINO 35 G • LARANJA 150 G		
LANCHE	• VITAMINA DE MANGA 180 ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20 G	• BATIDA DE MAÇÃ 190 ML • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM TOMATE 70 G	• BANANA CATURRA 182 G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 20 G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190 ML • BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR 60 G		
JANTAR	• SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO 180 G	• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180 G	• POLENTA - JANTAR 120 G • CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 70 G	• RISOTO DE FRANGO INTEGRAL 200 G		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 57,60 Lipídios (g): 31,94 Carboidrato (g): 170,10 Cálcio (mg): 548,38 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 823,54 Vitamina C (mg): 104,38 Energia (Kcal): 1173,91					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 61,66 Lipídios (g): 32,57 Carboidrato (g): 172,19 Cálcio (mg): 542,78 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 755,84 Vitamina C (mg): 105,02 Energia (Kcal): 1199,71					