

| 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 DE LEITE 37,5 G</li> <li>• QUEIJO 20 G</li> <li>• LEITE 190 ML</li> </ul>                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190 ML</li> <li>• PÃO DE FORMA 37,5 G</li> <li>• MANTEIGA 8 G</li> </ul>                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 190 ML</li> <li>• PÃO DE LEITE 37,5 G</li> <li>• QUEIJO 20 G</li> </ul>                                                                                                                              |                    | 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>• QUIRERA 60 G</li> <li>• SALADA DE ACELGA 20 G</li> <li>• BANANA CATURRA 182 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>• PICADINHO DE CARNE 70 G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15 G</li> <li>• BRÓCOLIS, CENOURA E COUVE-FLOR REFOGADOS 50 G</li> <li>• MELANCIA 340 G</li> </ul> |                    | RECESSO ESCOLAR |
| LANCHE             |                                                                                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE MORANGO 180 ML</li> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20 G</li> </ul>                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE MAÇÃ 200 ML</li> <li>• MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60 G</li> </ul>                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SANDUÍCHE DE QUEIJO COM TOMATE 70 G</li> <li>• SUCO DE UVA 200 ML</li> </ul>                                                                                                                               |                    | 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>• <b>ARROZ CARRETEIRO 180 G</b></li> </ul>                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ESCONDIDINHO DE CARNE 170 G</li> </ul>                                                                                                                                                                     |                    | RECESSO ESCOLAR |
| Tabela Nutricional |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                     |                    |                 |
| Cálculo Semanal    | Proteína (g): 65,20 Lipídios (g): 34,94 Carboidrato (g): 195,28 Cálcio (mg): 613,36 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 514,72 Vitamina C (mg): 97,98 Energia (Kcal): 1340,13 |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                     |                    |                 |

| 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>• MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60 G</li> </ul>                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 190 ML</li> <li>• PÃO DE LEITE 37,5 G</li> <li>• MANTEIGA 8 G</li> </ul>                                                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• PÃO INTEGRAL 37,5 G</li> <li>• CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190 ML</li> <li>• QUEIJO 20 G</li> </ul>                                                                                             |               |
| ALMOÇO                    | RECESSO ESCOLAR                                                                                                                                                             | RECESSO ESCOLAR    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95 G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100 G</li> <li>• SALADA DE VAGEM 30 G</li> <li>• <b>ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60 G</b></li> <li>• BATATA PALHA 25 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 ACELGA COM CENOURA 30 G</li> <li>• <b>LARANJA 150 G</b></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95 G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100 G</li> <li>• ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 60 G</li> <li>• BATATA DOCE COZIDA 50 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>• MAMÃO 122 G</li> <li>• FLOCOS DE ARROZ 15 G</li> </ul>                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20 G</li> <li>• IOGURTE DE MORANGO 180 ML</li> </ul>                                                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MINGAU DE AVEIA 200 G</li> <li>• MAÇÃ 137 G</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>• <b>ISCAS DE CARNE AO SUGO 60 G</b></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): 67,35 Lipídios (g): 31,06 Carboidrato (g): 202,12 Cálcio (mg): 430,94 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 508,43 Vitamina C (mg): 110,99 Energia (Kcal): 1336,43 |                    |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                |               |

| 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>• LEITE 190 ML</li> <li>• PÃO DE LEITE 37,5 G</li> <li>• QUEIJO 20 G</li> </ul>                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190 ML</li> <li>• PÃO INTEGRAL 37,5 G</li> <li>• MANTEIGA 8 G</li> </ul>                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE MAÇÃ 200 ML</li> <li>• PÃO DE FORMA 37,5 G</li> <li>• QUEIJO 20 G</li> </ul>                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 190 ML</li> <li>• PÃO DE LEITE 37,5 G</li> <li>• MANTEIGA 8 G</li> </ul>                                                                                                 |                    |               |
| ALMOÇO             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95 G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100 G</li> <li>• <b>ISCAS DE CARNE AO SUGO 60 G</b></li> <li>• FAROFA DE CENOURA 20 G</li> <li>• SALADA DE TOMATE 40 G</li> <li>• PONKAN 230 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>• ABOBRINHA REFOGADA 50 G</li> <li>• SALADA DE BRÓCOLIS 30 G</li> <li>• SALADA DE FRUTA 70 G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95 G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100 G</li> <li>• <b>ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60 G</b></li> <li>• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65 G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15 G</li> <li>• MAMÃO 122 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>• PURÊ DE BATATA 60 G</li> <li>• SALADA DE PEPINO 35 G</li> <li>• MAÇÃ 137 G</li> </ul> |                    |               |
| LANCHE             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE MANGA 180 ML</li> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20 G</li> </ul>                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE UVA 200 ML</li> <li>• SANDUÍCHE DE QUEIJO COM TOMATE 70 G</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 LARANJA 200 ML</li> <li>• BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR 60 G</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>• <b>ARROZ CARRETEIRO 180 G</b></li> </ul>                                                                                                                                       |                    |               |
| Tabela Nutricional |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                         |                    |               |
| Cálculo Semanal    | Proteína (g): 60,37 Lipídios (g): 28,69 Carboidrato (g): 193,99 Cálcio (mg): 471,75 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 416,68 Vitamina C (mg): 153,49 Energia (Kcal): 1256,98                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                         |                    |               |
| Cálculo Mensal     | Proteína (g): 63,92 Lipídios (g): 31,28 Carboidrato (g): 196,82 Cálcio (mg): 501,99 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 473,61 Vitamina C (mg): 124,09 Energia (Kcal): 1305,76                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                         |                    |               |