

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 SEM LEITE 37,5 G • PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5 G • LEITE DE SOJA 190 ML	• PÃO SEM LEITE 37,5 G • MANTEIGA DE COCO 8 G • CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190 ML	• PÃO SEM LEITE 37,5 G • PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5 G • LEITE DE SOJA 190 ML	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
ALMOÇO		• ARROZ 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G • FRANGO ASSADO 60 G • QUIRERA 60 G • SALADA DE ACELGA 20 G • MANGA 120 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G • SALADA DE TOMATE 40 G • BARREADO 70 G • FAROFA DE CENOURA 20 G • MAMÃO 122 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G • SALADA DE ALFACE 15 G • PICADINHO DE CARNE 70 G • BRÓCOLIS, CENOURA E COUVE-FLOR REFOGADOS 50 G • MELANCIA 340 G	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
LANCHE		• VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 180 ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20 G	• PÃO SEM LEITE 37,5 G • SUCO DE MAÇÃ 200 ML • MANTEIGA DE COCO 8 G	• SANDUÍCHE VEGANO 65 G • SUCO DE UVA 200 ML	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
JANTAR		• SOPA DE FEIJÃO, LEGUMES E MACARRÃO SEM OVOS 180 G	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180 G	• ESCONDIDINHO DE CARNE SEM LEITE 170 G	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 62,88 Lipídios (g): 30,10 Carboidrato (g): 187,41 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 473,87 Vitamina C (mg): 97,85 Energia (Kcal): 1248,06					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 62,88 Lipídios (g): 30,10 Carboidrato (g): 187,41 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 473,87 Vitamina C (mg): 97,85 Energia (Kcal): 1248,06					