

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	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-FLORES REFOGADOS 50 G</li> <li>• MELANCIA 340 G</li> </ul>	RECESSO ESCOLAR	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	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>• ESCONDIDINHO DE CARNE 170 G</li> </ul>	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 64,69 Lipídios (g): 34,46 Carboidrato (g): 194,78 Cálcio (mg): 614,25 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 542,18 Vitamina C (mg): 96,41 Energia (Kcal): 1318,29					

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>• STROGONOFF DE FRANGO 70 G</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>• MELÃO 170 G</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>• 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): 64,53 Lipídios (g): 32,10 Carboidrato (g): 203,17 Cálcio (mg): 433,81 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 525,53 Vitamina C (mg): 90,46 Energia (Kcal): 1337,08					

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>• FRANGO AO SUGO 70 G</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>• 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>• 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>• RISOTO DE FRANGO 200 G</li> </ul>		
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 58,33 Lipídios (g): 31,05 Carboidrato (g): 195,03 Cálcio (mg): 474,66 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 400,78 Vitamina C (mg): 153,92 Energia (Kcal): 1272,93					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 62,10 Lipídios (g): 32,39 Carboidrato (g): 197,40 Cálcio (mg): 504,28 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 480,62 Vitamina C (mg): 117,63 Energia (Kcal): 1305,78					