

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 • PASTA DE GRÃO DE BICO 60 G • QUIRERA 60 G • SALADA DE ACELGA 20 G • BANANA CATURRA 182 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G • SALADA DE TOMATE 40 G • LENTILHA REFOGADA 60 G • FAROFA DE BANANA 30 G • MAMÃO 122 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G • SALADA DE ALFACE 15 G • LENTILHA REFOGADA 60 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	• SUCO DE MAÇÃ 200 ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR E OVOS 60 G	• SANDUÍCHE VEGANO 65 G • SUCO DE UVA 200 ML	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
JANTAR		• SOPA DE FEIJÃO, LEGUMES, PTS E MACARRÃO 180 G	• RISOTO DE LEGUMES 180 G	• ESCONDIDINHO DE PTS 170 G	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 49,36 Lipídios (g): 18,05 Carboidrato (g): 233,90 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 393,85 Vitamina C (mg): 99,90 Energia (Kcal): 1250,89					

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	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190 ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR E OVOS 60 G	• PÃO SEM LEITE 37,5 G • MANTEIGA DE COCO 8 G • LEITE DE SOJA 190 ML	• PÃO SEM LEITE 37,5 G • CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190 ML • PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5 G	
ALMOÇO	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	• ARROZ 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G • SALADA DE VAGEM 30 G • GRÃO DE BICO AO SUGO 60 G • BATATA PALHA 25 G • MAÇÃ 137 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G • LENTILHA REFOGADA 60 G • COUVE-FLOR REFOGADA 50 G • SALADA DE ACELGA COM CENOURA 30 G • MELÃO 170 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G • PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 70 G • BATATA DOCE COZIDA 50 G • SALADA DE BETERRABA 35 G • BANANA CATURRA 182 G	
LANCHE	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	• MAMÃO 122 G • FLOCOS DE ARROZ 15 G	• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20 G • BEBIDA À BASE DE SOJA COM POLPA DE FRUTAS 120 ML	• MAÇÃ 137 G • MINGAU DE AVEIA COM LEITE DE SOJA 200 G	
JANTAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	• RISOTO DE LEGUMES 180 G	• QUIRERA - JANTAR 120 G • PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 70 G	• ARROZ 95 G • PROTEÍNA DE SOJA COM CENOURA, ERVILHA E TOMATE 70 G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 51,60 Lipídios (g): 18,16 Carboidrato (g): 227,74 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 440,42 Vitamina C (mg): 85,99 Energia (Kcal): 1235,32					

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 DE SOJA 190 ML • PÃO SEM LEITE 37,5 G • PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5 G	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190 ML • PÃO SEM LEITE 37,5 G • MANTEIGA DE COCO 8 G	• SUCO DE MAÇÃ 200 ML • 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		
ALMOÇO	• ARROZ 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G • PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 70 G • FAROFA DE CENOURA 20 G • SALADA DE TOMATE 40 G • PONKAN 230 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G • GRÃO DE BICO AO SUGO 60 G • ABOBRINHA REFOGADA 50 G • SALADA DE BRÓCOLIS 30 G • SALADA DE FRUTA 70 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G • PROTEÍNA DE SOJA COM CENOURA, ERVILHA E TOMATE 70 G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO SEM OVOS 65 G • SALADA DE ALFACE 15 G • MAMÃO 122 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G • LENTILHA REFOGADA 60 G • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 50 G • SALADA DE PEPINO 35 G • MAÇÃ 137 G		
LANCHE	• VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA 180 ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20 G	• SUCO DE UVA 200 ML • SANDUÍCHE VEGANO 65 G	• BANANA CATURRA 182 G • FLOCOS DE ARROZ 15 G	• SUCO DE LARANJA 200 ML • BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR, LEITE E OVOS 60 G		
JANTAR	• SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO E PTS 180 G	• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E PTS 180 G	• POLENTA - JANTAR 120 G • PROTEÍNA DE SOJA COM CENOURA, ERVILHA E TOMATE 70 G	• RISOTO DE LEGUMES 180 G		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 51,16 Lipídios (g): 18,00 Carboidrato (g): 220,11 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 350,10 Vitamina C (mg): 152,27 Energia (Kcal): 1214,86					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 50,75 Lipídios (g): 18,06 Carboidrato (g): 226,54 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 390,32 Vitamina C (mg): 116,67 Energia (Kcal): 1231,81					