

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		• QUEIJO 20 G • PÃO INTEGRAL 37,5 G • LEITE 190 ML	• PÃO INTEGRAL 37,5 G • MANTEIGA 8 G • CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190 ML	• QUEIJO 20 G • PÃO INTEGRAL 37,5 G • LEITE 190 ML	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
ALMOÇO		• FEIJÃO PRETO 100 G • ARROZ INTEGRAL 95 G • FRANGO ASSADO 60 G • QUIRERA 60 G • SALADA DE ACELGA 20 G • MAMÃO 122 G	• FEIJÃO CARIOCA 100 G • SALADA DE TOMATE 40 G • ARROZ INTEGRAL 95 G • BARREADO 70 G • FAROFA DE BANANA 30 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 • MELANCIA 340 G	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
LANCHE		• VITAMINA DE MORANGO 180 ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20 G	• SUCO DE MAÇÃ 200 ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60 G	• SANDUÍCHE DE QUEIJO COM TOMATE 70 G • SUCO DE UVA 200 ML	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
JANTAR		• SOPA DE FEIJÃO, LEGUMES E MACARRÃO 180 G	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180 G	• ESCONDIDINHO DE CARNE 170 G	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 65,57 Lipídios (g): 35,32 Carboidrato (g): 190,76 Cálcio (mg): 670,26 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 568,62 Vitamina C (mg): 124,79 Energia (Kcal): 1308,63					

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	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190 ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60 G	• PÃO INTEGRAL 37,5 G • MANTEIGA 8 G • LEITE 190 ML	• PÃO INTEGRAL 37,5 G • CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190 ML • QUEIJO 20 G	
ALMOÇO	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	• FEIJÃO PRETO 100 G • SALADA DE VAGEM 30 G • ARROZ INTEGRAL 95 G • STROGONOFF DE FRANGO 70 G • BATATA PALHA 25 G • LARANJA 150 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 ACELGA COM CENOURA 30 G • MELÃO 170 G	• ARROZ INTEGRAL 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 60 G • CHUCHU REFOGADO 50 G • SALADA DE BETERRABA 35 G • MAMÃO 122 G	
LANCHE	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	• MAMÃO 122 G • FLOCOS DE ARROZ 15 G	• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20 G • IOGURTE DE MORANGO 180 ML	• MINGAU DE AVEIA 200 G • LARANJA 150 G	
JANTAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	• ARROZ CARRETEIRO 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): 65,77 Lipídios (g): 32,64 Carboidrato (g): 191,11 Cálcio (mg): 479,64 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 381,10 Vitamina C (mg): 169,74 Energia (Kcal): 1298,29					

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 • QUEIJO 20 G	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190 ML • PÃO INTEGRAL 37,5 G • MANTEIGA 8 G	• SUCO DE MAÇÃ 200 ML • PÃO INTEGRAL 37,5 G • QUEIJO 20 G	• LEITE 190 ML • PÃO INTEGRAL 37,5 G • MANTEIGA 8 G		
ALMOÇO	• ARROZ INTEGRAL 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G • FRANGO AO SUGO 70 G • FAROFA DE CENOURA 20 G • SALADA DE TOMATE 40 G • PONKAN 230 G	• ARROZ INTEGRAL 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 50 G • ABOBRINHA REFOGADA 50 G • SALADA DE BRÓCOLIS 30 G • SALADA DE FRUTA 70 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	• SUCO DE UVA 200 ML • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM TOMATE 70 G	• MAMÃO 122 G • FLOCOS DE ARROZ 15 G	• SUCO DE LARANJA 200 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 200 G		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 57,40 Lipídios (g): 31,41 Carboidrato (g): 181,56 Cálcio (mg): 507,95 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 725,49 Vitamina C (mg): 189,82 Energia (Kcal): 1217,86					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 62,36 Lipídios (g): 32,95 Carboidrato (g): 187,18 Cálcio (mg): 548,15 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 575,11 Vitamina C (mg): 164,29 Energia (Kcal): 1269,22					