

Observações						
TODOS OS ALIMENTOS DEVEM SER PREPARADOS SEM ADIÇÃO DE ALHO, CEBOLA E CHEIRO VERDE.						
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 DE LEITE 37,5 G • QUEIJO 20 G • LEITE 190 ML	• MANTEIGA 8 G • CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190 ML • PÃO DE FORMA 37,5 G	• QUEIJO 20 G • LEITE 190 ML • PÃO DE LEITE 37,5 G	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 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, 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): 48,00 Lipídios (g): 22,39 Carboidrato (g): 218,43 Cálcio (mg): 549,27 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 511,90 Vitamina C (mg): 96,80 Energia (Kcal): 1228,86					

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	• MANTEIGA 8 G • LEITE 190 ML • PÃO DE LEITE 37,5 G	• PÃO INTEGRAL 37,5 G • CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190 ML • QUEIJO 20 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 • GRÃO DE BICO AO SUGO 60 G • FEIJÃO PRETO 100 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 • IOGURTE DE MORANGO 180 ML	• MINGAU DE AVEIA 200 G • MAÇÃ 137 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): 48,03 Lipídios (g): 22,33 Carboidrato (g): 225,34 Cálcio (mg): 429,56 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 530,81 Vitamina C (mg): 85,16 Energia (Kcal): 1252,10					

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 DE LEITE 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 DE FORMA 37,5 G • QUEIJO 20 G	• LEITE 190 ML • PÃO DE LEITE 37,5 G • MANTEIGA 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 SUGO 65 G • SALADA DE ALFACE 15 G • MAMÃO 122 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G • LENTILHA REFOGADA 60 G • PURÊ DE BATATA 60 G • SALADA DE PEPINO 35 G • MAÇÃ 137 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	• BANANA CATURRA 182 G • FLOCOS DE ARROZ 15 G	• SUCO DE LARANJA 200 ML • BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR 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): 51,77 Lipídios (g): 21,77 Carboidrato (g): 212,56 Cálcio (mg): 479,83 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 480,85 Vitamina C (mg): 153,01 Energia (Kcal): 1218,49					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 49,52 Lipídios (g): 22,13 Carboidrato (g): 218,15 Cálcio (mg): 485,58 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 505,15 Vitamina C (mg): 115,79 Energia (Kcal): 1231,68					