

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 • LEITE DE SOJA 190 ML • PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5 G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190 ML • PÃO SEM LEITE 37,5 G • MANTEIGA DE COCO 8 G	• LEITE DE SOJA 190 ML • PÃO SEM LEITE 37,5 G • PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5 G	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
ALMOÇO		• ARROZ 95 G • LENTILHA REFOGADA 60 G • FRANGO ASSADO 60 G • QUIBEBE 50 G • SALADA DE ACELGA 20 G • LARANJA 150 G	• ARROZ 95 G • LENTILHA REFOGADA 60 G • BARREADO 70 G • FAROFA DE BANANA 30 G • SALADA DE TOMATE 40 G • MAMÃO 122 G	• ARROZ 95 G • LENTILHA REFOGADA 60 G • BRÓCOLIS, CENOURA E COUVE-FLOR REFOGADOS 50 G • SALADA DE ALFACE 15 G • MELÃO 170 G • PICADINHO DE CARNE 70 G	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
LANCHE		• BANANA CATURRA 182 G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 20 G	• BATIDA DE MAÇÃ COM LEITE DE SOJA 190 ML • BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR, LEITE E OVOS 60 G	• VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 180 ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20 G	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
JANTAR		• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180 G	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180 G	• SUCO DE LARANJA 200 ML • PÃO SEM LEITE 37,5 G • RECHEIO DE FRANGO DESFIADO 35 G	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 64,34 Lipídios (g): 26,22 Carboidrato (g): 189,20 Cálcio (mg): 183,54 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 737,92 Vitamina C (mg): 145,78 Energia (Kcal): 1219,77					

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	• PÃO SEM LEITE 37,5 G • MANTEIGA DE COCO 8 G • CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190 ML	• LEITE DE SOJA 190 ML • PÃO SEM LEITE 37,5 G • MANTEIGA DE COCO 8 G	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190 ML • PÃO SEM LEITE 37,5 G • PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5 G	
ALMOÇO	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	• ARROZ 95 G • LENTILHA REFOGADA 60 G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60 G • BATATA PALHA 25 G • SALADA DE ACELGA 20 G • MAÇÃ 137 G	• ARROZ 95 G • LENTILHA REFOGADA 60 G • ALMÔNDEGAS AO SUGO (55G PARA 3 UNIDADES + 20G DE MOLHO) 75 G • COUVE-FLOR REFOGADA 50 G • SALADA DE VAGEM 30 G • LARANJA 150 G	• ARROZ 95 G • LENTILHA REFOGADA 60 G • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 70 G • FAROFA DE COUVE 20 G • SALADA DE BETERRABA 35 G • BANANA CATURRA 182 G	
LANCHE	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	• CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190 ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60 G	• BEBIDA À BASE DE SOJA COM POLPA DE FRUTAS 120 ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20 G	• SUCO DE LARANJA 200 ML • SANDUÍCHE VEGANO 65 G	
JANTAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	• ARROZ CARRETEIRO 180 G	• QUIRERA - JANTAR 120 G • FRANGO AO SUGO 70 G	• ARROZ 95 G • CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 70 G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 66,74 Lipídios (g): 34,01 Carboidrato (g): 210,89 Cálcio (mg): 154,88 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 219,60 Vitamina C (mg): 125,93 Energia (Kcal): 1398,48					

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 • MANTEIGA DE COCO 8 G	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190 ML • PÃO SEM LEITE 37,5 G • PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5 G	• SUCO DE MAÇÃ 200 ML • PÃO SEM LEITE 37,5 G • MANTEIGA DE COCO 8 G	• LEITE DE SOJA 190 ML • PÃO SEM LEITE 37,5 G • PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5 G		
ALMOÇO	• ARROZ 95 G • LENTILHA REFOGADA 60 G • FRANGO AO SUGO 70 G • POLENTA 100 G • SALADA DE TOMATE 40 G • MAÇÃ 137 G	• ARROZ 95 G • LENTILHA REFOGADA 60 G • FAROFA DE CENOURA 20 G • SALADA DE BRÓCOLIS 30 G • MAMÃO 122 G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 50 G	• ARROZ 95 G • LENTILHA REFOGADA 60 G • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 70 G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65 G • SALADA DE ALFACE 15 G • SALADA DE FRUTA 70 G	• ARROZ 95 G • LENTILHA REFOGADA 60 G • PICADINHO DE CARNE 70 G • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 50 G • SALADA DE PEPINO 35 G • LARANJA 150 G		
LANCHE	• VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA 180 ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20 G	• BATIDA DE MAÇÃ COM LEITE DE SOJA 190 ML • SANDUÍCHE VEGANO 65 G	• BANANA CATURRA 182 G • FLOCOS DE ARROZ 15 G	• SUCO DE UVA 200 ML • BOLO DE CHOCOLATE SEM LEITE E OVOS 60 G		
JANTAR	• CANJA 200 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): 61,10 Lipídios (g): 27,45 Carboidrato (g): 205,02 Cálcio (mg): 160,52 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 271,47 Vitamina C (mg): 111,07 Energia (Kcal): 1287,14					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 63,77 Lipídios (g): 29,05 Carboidrato (g): 202,03 Cálcio (mg): 165,74 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 395,84 Vitamina C (mg): 125,94 Energia (Kcal): 1300,33					