

Observações						
OBSERVAÇÃO: ENVIAR TODOS OS ALIMENTOS SEPARADOS, INCLUSIVE OS RECHEIOS DOS PÃES.						
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		• LEITE 190 ML • PÃO INTEGRAL 37,5 G • QUEIJO 20 G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190 ML • PÃO INTEGRAL 37,5 G • MANTEIGA 8 G	• LEITE 190 ML • PÃO INTEGRAL 37,5 G • QUEIJO 20 G	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
ALMOÇO		• ARROZ INTEGRAL 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60 G • BRÓCOLIS, CENOURA E COUVE-FLOR REFOGADOS 50 G • SALADA DE TOMATE 40 G • BANANA CATURRA 182 G	• ARROZ INTEGRAL 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60 G • QUIBEBE 50 G • SALADA DE ACELGA 20 G • BANANA CATURRA 182 G	• ARROZ INTEGRAL 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60 G • CHUCHU REFOGADO 50 G • SALADA DE ALFACE 15 G • BANANA CATURRA 182 G	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
LANCHE		• BANANA CATURRA 182 G • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20 G	• LEITE 190 ML • PÃO INTEGRAL 37,5 G • BANANA CATURRA 182 G	• LEITE 190 ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20 G • BANANA CATURRA 182 G	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
JANTAR		• ARROZ INTEGRAL 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G	• ARROZ INTEGRAL 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190 ML • PÃO INTEGRAL 37,5 G • RECHEIO DE FRANGO DESFIADO 35 G	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 68,55 Lipídios (g): 29,93 Carboidrato (g): 231,65 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 753,75 Vitamina C (mg): 41,37 Energia (Kcal): 1418,40					

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 • PÃO INTEGRAL 37,5 G • MANTEIGA 8 G	• LEITE 190 ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60 G	• PÃO INTEGRAL 37,5 G • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190 ML • QUEIJO 20 G	
ALMOÇO	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	• ARROZ INTEGRAL 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60 G • COUVE REFOGADA 40 G • SALADA DE BETERRABA 35 G • BANANA CATURRA 182 G	• ARROZ INTEGRAL 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60 G • CENOURA REFOGADA 50 G • SALADA DE REPOLHO COM TOMATE 30 G • BANANA CATURRA 182 G	• ARROZ INTEGRAL 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60 G • COUVE-FLOR REFOGADA 50 G • SALADA DE ACELGA 20 G • BANANA CATURRA 182 G	
LANCHE	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	• IOGURTE POLPA DE FRUTAS DIET 180 ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20 G • BANANA CATURRA 182 G	• LEITE 190 ML • BANANA CATURRA 182 G	• CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190 ML • PÃO INTEGRAL 37,5 G • BANANA CATURRA 182 G	
JANTAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	• ARROZ INTEGRAL 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G	• ARROZ INTEGRAL 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G	• ARROZ INTEGRAL 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 64,62 Lipídios (g): 24,66 Carboidrato (g): 248,21 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 516,05 Vitamina C (mg): 73,52 Energia (Kcal): 1419,16					

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 • MANTEIGA 8 G	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190 ML • PÃO INTEGRAL 37,5 G • QUEIJO 20 G	• CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190 ML • PÃO INTEGRAL 37,5 G • MANTEIGA 8 G	• LEITE 190 ML • PÃO INTEGRAL 37,5 G • QUEIJO 20 G		
ALMOÇO	• ARROZ INTEGRAL 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60 G • ABOBRINHA REFOGADA 50 G • SALADA DE TOMATE 40 G • BANANA CATURRA 182 G	• ARROZ INTEGRAL 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60 G • QUIBEBE 50 G • SALADA DE ALFACE 15 G • BANANA CATURRA 182 G	• ARROZ INTEGRAL 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60 G • CENOURA REFOGADA 50 G • SALADA DE BRÓCOLIS 30 G • BANANA CATURRA 182 G	• ARROZ INTEGRAL 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60 G • BRÓCOLIS, CENOURA E COUVE-FLOR REFOGADOS 50 G • SALADA DE PEPINO 35 G • BANANA CATURRA 182 G		
LANCHE	• LEITE 190 ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20 G • BANANA CATURRA 182 G	• BANANA CATURRA 182 G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 20 G	• LEITE 190 ML • PÃO INTEGRAL 37,5 G • BANANA CATURRA 182 G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190 ML • BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR 60 G • BANANA CATURRA 182 G		
JANTAR	• ARROZ INTEGRAL 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G	• ARROZ INTEGRAL 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G	• ARROZ INTEGRAL 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G	• ARROZ INTEGRAL 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 66,26 Lipídios (g): 30,29 Carboidrato (g): 243,08 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 764,89 Vitamina C (mg): 44,35 Energia (Kcal): 1457,83					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 66,45 Lipídios (g): 28,49 Carboidrato (g): 241,19 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 686,89 Vitamina C (mg): 52,21 Energia (Kcal): 1434,40					