

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		<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190 ML</li> <li>• PÃO SEM LEITE 37,5 G</li> <li>• PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5 G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190 ML</li> <li>• PÃO SEM LEITE 37,5 G</li> <li>• MANTEIGA DE COCO 8 G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190 ML</li> <li>• PÃO SEM LEITE 37,5 G</li> <li>• PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5 G</li> </ul>	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
ALMOÇO		<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95 G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100 G</li> <li>• PICADINHO DE CARNE 70 G</li> <li>• BRÓCOLIS, CENOURA E COUVE-FLORES REFOGADOS 50 G</li> <li>• SALADA DE TOMATE 40 G</li> <li>• MELÃO 170 G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95 G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100 G</li> <li>• FRANGO ASSADO 60 G</li> <li>• QUIBEBE 50 G</li> <li>• SALADA DE ACELGA 20 G</li> <li>• LARANJA 150 G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95 G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100 G</li> <li>• BARREADO 70 G</li> <li>• FAROFA DE BANANA 30 G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15 G</li> <li>• MAMÃO 122 G</li> </ul>	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
LANCHE		<ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA 182 G</li> <li>• AVEIA EM FLOCOS FINOS 20 G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE MAÇÃ 200 ML</li> <li>• BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR, LEITE E OVOS 60 G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE UVA 200 ML</li> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20 G</li> <li>• BANANA CATURRA 182 G</li> </ul>	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
JANTAR		<ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE FEIJÃO, LEGUMES E MACARRÃO SEM OVOS 180 G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180 G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE LARANJA 200 ML</li> <li>• PÃO SEM LEITE 37,5 G</li> <li>• RECHEIO DE FRANGO DESFIADO 35 G</li> </ul>	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 53,44 Lipídios (g): 22,27 Carboidrato (g): 197,94 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 773,80 Vitamina C (mg): 163,62 Energia (Kcal): 1171,85					

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	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190 ML</li> <li>• <b>PÃO SEM LEITE 37,5 G</b></li> <li>• <b>MANTEIGA DE COCO 8 G</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190 ML</b></li> <li>• <b>BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR E OVOS 60 G</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>PÃO SEM LEITE 37,5 G</b></li> <li>• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190 ML</li> <li>• <b>PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5 G</b></li> </ul>	
ALMOÇO	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95 G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100 G</li> <li>• FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 70 G</li> <li>• FAROFA DE COUVE 20 G</li> <li>• SALADA DE BETERRABA 35 G</li> <li>• SALADA DE FRUTA 70 G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95 G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100 G</li> <li>• CARNE MOÍDA REFOGADA 60 G</li> <li>• CENOURA REFOGADA 50 G</li> <li>• SALADA DE REPOLHO COM TOMATE 30 G</li> <li>• LARANJA 150 G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95 G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100 G</li> <li>• <b>ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60 G</b></li> <li>• BATATA PALHA 25 G</li> <li>• SALADA DE ACELGA 20 G</li> <li>• BANANA CATURRA 182 G</li> </ul>	
LANCHE	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>SUCO DE UVA 200 ML</b></li> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20 G</li> <li>• <b>BANANA CATURRA 182 G</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>AVEIA EM FLOCOS FINOS 20 G</b></li> <li>• MAÇÃ 137 G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190 ML</li> <li>• <b>BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR, LEITE E OVOS 60 G</b></li> </ul>	
JANTAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ CARRETEIRO 180 G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• QUIRERA - JANTAR 120 G</li> <li>• FRANGO AO SUGO 70 G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95 G</li> <li>• CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 70 G</li> </ul>	
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 59,03 Lipídios (g): 28,21 Carboidrato (g): 225,52 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 398,30 Vitamina C (mg): 109,06 Energia (Kcal): 1363,75					

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	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190 ML</b></li> <li>• <b>PÃO SEM LEITE 37,5 G</b></li> <li>• <b>MANTEIGA DE COCO 8 G</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190 ML</li> <li>• <b>PÃO SEM LEITE 37,5 G</b></li> <li>• <b>PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5 G</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE MAÇÃ 200 ML</li> <li>• <b>PÃO SEM LEITE 37,5 G</b></li> <li>• <b>MANTEIGA DE COCO 8 G</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190 ML</b></li> <li>• <b>PÃO SEM LEITE 37,5 G</b></li> <li>• <b>PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5 G</b></li> </ul>		
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95 G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100 G</li> <li>• FRANGO AO SUGO 70 G</li> <li>• <b>MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO SEM OVOS 65 G</b></li> <li>• SALADA DE TOMATE 40 G</li> <li>• MAÇÃ 137 G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95 G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100 G</li> <li>• PICADINHO DE CARNE 70 G</li> <li>• <b>PURÊ DE BATATA SEM LEITE 50 G</b></li> <li>• SALADA DE ALFACE 15 G</li> <li>• LARANJA 150 G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95 G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100 G</li> <li>• FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 70 G</li> <li>• FAROFA DE CENOURA 20 G</li> <li>• SALADA DE BRÓCOLIS 30 G</li> <li>• MAMÃO 122 G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95 G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100 G</li> <li>• CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 50 G</li> <li>• BRÓCOLIS, CENOURA E COUVE-FLOR REFOGADOS 50 G</li> <li>• SALADA DE PEPINO 35 G</li> <li>• SALADA DE FRUTA 70 G</li> </ul>		
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>SUCO DE LARANJA 200 ML</b></li> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20 G</li> <li>• <b>BANANA CATURRA 182 G</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA 182 G</li> <li>• FLOCOS DE ARROZ 15 G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>SUCO DE MAÇÃ 200 ML</b></li> <li>• <b>SANDUÍCHE VEGANO 65 G</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE UVA 200 ML</li> <li>• <b>BOLO DE CHOCOLATE SEM LEITE E OVOS 60 G</b></li> </ul>		
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO SEM OVOS 180 G</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180 G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• POLENTA - JANTAR 120 G</li> <li>• CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 70 G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• RISOTO DE FRANGO 200 G</li> </ul>		
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 52,26 Lipídios (g): 24,47 Carboidrato (g): 204,72 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 353,16 Vitamina C (mg): 152,08 Energia (Kcal): 1227,37					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 54,64 Lipídios (g): 24,93 Carboidrato (g): 208,93 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 492,89 Vitamina C (mg): 142,63 Energia (Kcal): 1251,63					