

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>• FRANGO ASSADO 60 G</li> <li>• QUIRERA 60 G</li> <li>• SALADA DE ACELGA 20 G</li> <li>• BANANA CATURRA 182 G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95 G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100 G</li> <li>• BARREADO 70 G</li> <li>• FAROFA DE BANANA 30 G</li> <li>• SALADA DE TOMATE 40 G</li> <li>• MAMÃO 122 G</li> </ul>	<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-FLOR REFOGADOS 50 G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15 G</li> <li>• MELANCIA 340 G</li> </ul>	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
LANCHE		<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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE MAÇÃ 200 ML</li> <li>• MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60 G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE UVA 200 ML</li> <li>• SANDUÍCHE VEGANO 65 G</li> </ul>	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
JANTAR		<ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE FEIJÃO, LEGUMES E MACARRÃO 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>• ESCONDIDINHO DE CARNE SEM LEITE 170 G</li> </ul>	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 56,43 Lipídios (g): 24,67 Carboidrato (g): 216,39 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 402,47 Vitamina C (mg): 119,13 Energia (Kcal): 1277,68					

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>• MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60 G</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>MANTEIGA DE COCO 8 G</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA 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>	
ALMOÇO	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	<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 VAGEM 30 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>• ALMÔNDEGAS AO SUGO (55G PARA 3 UNIDADES + 20G DE MOLHO) 75 G</li> <li>• COUVE-FLOR REFOGADA 50 G</li> <li>• SALADA DE ACELGA COM CENOURA 30 G</li> <li>• MELÃO 170 G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95 G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100 G</li> <li>• ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 60 G</li> <li>• BATATA DOCE COZIDA 50 G</li> <li>• SALADA DE BETERRABA 35 G</li> <li>• BANANA CATURRA 182 G</li> </ul>	
LANCHE	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MAMÃO 122 G</li> <li>• FLOCOS DE ARROZ 15 G</li> </ul>	<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>	
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): 62,10 Lipídios (g): 27,38 Carboidrato (g): 213,84 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 421,27 Vitamina C (mg): 107,98 Energia (Kcal): 1323,26					

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>● 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 CAMOMILA 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>● SUCO DE MAÇÃ 200 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 CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190 ML</li> <li>● PÃO SEM LEITE 37,5 G</li> <li>● MANTEIGA DE COCO 8 G</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>● FAROFA DE CENOURA 20 G</li> <li>● SALADA DE TOMATE 40 G</li> <li>● PONKAN 230 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>● ABOBRINHA REFOGADA 50 G</li> <li>● SALADA DE BRÓCOLIS 30 G</li> <li>● SALADA DE FRUTA 70 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>● MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65 G</li> <li>● SALADA DE ALFACE 15 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>● PICADINHO DE CARNE 70 G</li> <li>● PURÊ DE BATATA SEM LEITE 50 G</li> <li>● SALADA DE PEPINO 35 G</li> <li>● MAÇÃ 137 G</li> </ul>		
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> <li>● SUCO DE LARANJA 200 ML</li> <li>● FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20 G</li> <li>● BANANA CATURRA 182 G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● SUCO DE UVA 200 ML</li> <li>● SANDUÍCHE VEGANO 65 G</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>● SUCO DE LARANJA 200 ML</li> <li>● BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR, LEITE E OVOS 60 G</li> </ul>		
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> <li>● SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO 180 G</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): 52,70 Lipídios (g): 24,75 Carboidrato (g): 206,22 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 278,25 Vitamina C (mg): 187,23 Energia (Kcal): 1235,40					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 56,64 Lipídios (g): 25,51 Carboidrato (g): 211,56 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 358,42 Vitamina C (mg): 143,02 Energia (Kcal): 1274,44					