

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		• LEITE DESNATADO 190 ML • PÃO INTEGRAL 37,5 G • PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5 G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190 ML • PÃO INTEGRAL 37,5 G • PATÊ DE CENOURA 25 G	• LEITE DESNATADO 190 ML • PÃO INTEGRAL 37,5 G • PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5 G	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
ALMOÇO		• ARROZ INTEGRAL 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G • FRANGO ASSADO 60 G • QUIRERA 60 G • SALADA DE ACELGA 20 G • BANANA CATURRA 182 G	• ARROZ INTEGRAL 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G • CARNE MOÍDA REFOGADA 60 G • CHUCHU REFOGADO 50 G • SALADA DE TOMATE 40 G • MAMÃO 122 G	• ARROZ INTEGRAL 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60 G • BRÓCOLIS, CENOURA E COUVE-FLOR REFOGADOS 50 G • SALADA DE ALFACE 15 G • MELANCIA 340 G	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
LANCHE		• VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DESNATADO 180 ML • AVEIA EM FLOCOS FINOS 20 G	• CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190 ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60 G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190 ML • SANDUÍCHE INTEGRAL DE QUEIJO COM TOMATE 70 G	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
JANTAR		• SOPA DE FEIJÃO, LEGUMES E MACARRÃO 180 G	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180 G	• ESCONDIDINHO DE CARNE 170 G	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 68,63 Lipídios (g): 25,81 Carboidrato (g): 190,96 Cálcio (mg): 684,99 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 544,47 Vitamina C (mg): 80,77 Energia (Kcal): 1228,80					

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	• LEITE DESNATADO 190 ML • PÃO INTEGRAL 37,5 G • PATÊ DE CENOURA 25 G	• CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190 ML • PÃO INTEGRAL 37,5 G • PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5 G	
ALMOÇO	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	• ARROZ INTEGRAL 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60 G • BATATA COZIDA 50 G • SALADA DE VAGEM 30 G • MAÇÃ 137 G	• ARROZ INTEGRAL 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G • CARNE MOÍDA REFOGADA 60 G • COUVE-FLOR REFOGADA 50 G • SALADA DE ACELGA COM CENOURA 30 G • MELÃO 170 G	• ARROZ INTEGRAL 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 60 G • ABOBRINHA REFOGADA 50 G • SALADA DE BETERRABA 35 G • BANANA CATURRA 182 G	
LANCHE	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	• MAMÃO 122 G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 20 G	• IOGURTE POLPA DE FRUTAS DIET 180 ML • AVEIA EM FLOCOS FINOS 20 G	• MINGAU DE AVEIA COM LEITE DESNATADO 200 G • MAÇÃ 137 G	
JANTAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	• ARROZ CARRETEIRO INTEGRAL 180 G	• QUIRERA - JANTAR 120 G • FRANGO AO SUGO 70 G	• ARROZ INTEGRAL 95 G • CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 70 G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 65,97 Lipídios (g): 22,03 Carboidrato (g): 199,32 Cálcio (mg): 439,81 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 351,52 Vitamina C (mg): 77,81 Energia (Kcal): 1229,92					

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 DESNATADO 190 ML • PÃO INTEGRAL 37,5 G • PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5 G	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190 ML • PÃO INTEGRAL 37,5 G • PATÊ DE CENOURA 25 G	• CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190 ML • PÃO INTEGRAL 37,5 G • PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5 G	• LEITE DESNATADO 190 ML • PÃO INTEGRAL 37,5 G • PATÊ DE CENOURA 25 G		
ALMOÇO	• ARROZ INTEGRAL 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G • FRANGO AO SUGO 70 G • CENOURA REFOGADA 50 G • SALADA DE TOMATE 40 G • PONKAN 230 G	• ARROZ INTEGRAL 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 50 G • ABOBRINHA REFOGADA 50 G • SALADA DE BRÓCOLIS 30 G • MAMÃO 122 G	• ARROZ INTEGRAL 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 70 G • ABOBRINHA REFOGADA 50 G • SALADA DE ALFACE 15 G • MAMÃO 122 G	• ARROZ INTEGRAL 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60 G • QUIBEBE 50 G • SALADA DE PEPINO 35 G • MAÇÃ 137 G		
LANCHE	• VITAMINA DE MANGA COM LEITE DESNATADO 180 ML • AVEIA EM FLOCOS FINOS 20 G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190 ML • SANDUÍCHE INTEGRAL DE QUEIJO COM TOMATE 70 G	• BANANA CATURRA 182 G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 20 G	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190 ML • BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR 60 G		
JANTAR	• SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO 180 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 INTEGRAL 200 G		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 59,19 Lipídios (g): 23,15 Carboidrato (g): 173,86 Cálcio (mg): 513,49 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 832,17 Vitamina C (mg): 111,69 Energia (Kcal): 1115,49					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 64,06 Lipídios (g): 23,61 Carboidrato (g): 186,63 Cálcio (mg): 542,84 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 601,67 Vitamina C (mg): 92,25 Energia (Kcal): 1183,81					