

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 DE SOJA 190 ML • PÃO SEM LEITE 37,5 G • 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 • QUIRERA 60 G • SALADA DE ACELGA 20 G • BANANA CATURRA 182 G	• ARROZ 95 G • LENTILHA REFOGADA 60 G • CARNE MOÍDA SEM TOMATE 60 G • FAROFA DE BANANA 30 G • SALADA DE BETERRABA 35 G • MAMÃO 122 G	• ARROZ 95 G • LENTILHA REFOGADA 60 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 DE SOJA 180 ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20 G	• SUCO DE MAÇÃ 200 ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR E OVOS 60 G	• MANTEIGA DE COCO 8 G • SUCO DE UVA 200 ML • PÃO SEM LEITE 37,5 G	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
JANTAR		• SOPA DE FEIJÃO, LEGUMES E MACARRÃO SEM OVOS 180 G	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180 G	• CARNE MOÍDA SEM TOMATE 60 G • PURÊ DE BATATA SEM LEITE - JANTAR 120 G	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 67,59 Lipídios (g): 28,98 Carboidrato (g): 212,60 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 390,88 Vitamina C (mg): 99,17 Energia (Kcal): 1343,50					

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 • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR E OVOS 60 G	• LEITE DE SOJA 190 ML • PÃO SEM LEITE 37,5 G • MANTEIGA DE COCO 8 G	• CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA 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 VAGEM 30 G • MAÇÃ 137 G	• ARROZ 95 G • LENTILHA REFOGADA 60 G • CARNE MOÍDA AO SUGO 70 G • COUVE-FLOR REFOGADA 50 G • SALADA DE ACELGA COM CENOURA 30 G • MELÃO 170 G	• ARROZ 95 G • LENTILHA REFOGADA 60 G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 60 G • BATATA DOCE COZIDA 50 G • SALADA DE BETERRABA 35 G • BANANA CATURRA 182 G	
LANCHE	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	• MAMÃO 122 G • FLOCOS DE ARROZ 15 G	• BEBIDA À BASE DE SOJA COM POLPA DE FRUTAS 120 ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20 G	• MAÇÃ 137 G • MINGAU DE AVEIA COM LEITE DE SOJA 200 G	
JANTAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180 G	• QUIRERA - JANTAR 120 G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS COM AÇAFRÃO SEM TOMATE 60 G	• ARROZ 95 G • CARNE MOÍDA SEM TOMATE 60 G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 68,58 Lipídios (g): 25,29 Carboidrato (g): 206,97 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 382,44 Vitamina C (mg): 85,94 Energia (Kcal): 1288,89					

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 • PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5 G	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190 ML • PÃO SEM LEITE 37,5 G • MANTEIGA DE COCO 8 G	• SUCO DE MAÇÃ 200 ML • PÃO SEM LEITE 37,5 G • PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5 G	• LEITE DE SOJA 190 ML • PÃO SEM LEITE 37,5 G • MANTEIGA DE COCO 8 G		
ALMOÇO	• ARROZ 95 G • LENTILHA REFOGADA 60 G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS COM AÇAFRÃO SEM TOMATE 60 G • FAROFA DE CENOURA 20 G • SALADA DE BETERRABA 35 G • MAMÃO 122 G	• ARROZ 95 G • LENTILHA REFOGADA 60 G • CARNE MOÍDA SEM TOMATE 60 G • ABOBRINHA REFOGADA 50 G • SALADA DE BRÓCOLIS 30 G • SALADA DE FRUTA 70 G	• ARROZ 95 G • LENTILHA REFOGADA 60 G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60 G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO SEM OVOS 65 G • SALADA DE ALFACE 15 G • MAMÃO 122 G	• ARROZ 95 G • LENTILHA REFOGADA 60 G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60 G • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 50 G • SALADA DE PEPINO 35 G • MAÇÃ 137 G		
LANCHE	• VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA 180 ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20 G	• SUCO DE UVA 200 ML • PÃO SEM LEITE 37,5 G • MANTEIGA DE COCO 8 G	• BANANA CATURRA 182 G • FLOCOS DE ARROZ 15 G	• SUCO DE MAÇÃ 200 ML • BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR, LEITE E OVOS 60 G		
JANTAR	• SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO SEM OVOS 180 G	• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180 G	• POLENTA - JANTAR 120 G • CARNE MOÍDA SEM TOMATE 60 G	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180 G		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 64,39 Lipídios (g): 25,34 Carboidrato (g): 198,79 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 280,86 Vitamina C (mg): 109,55 Energia (Kcal): 1253,44					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 66,61 Lipídios (g): 26,42 Carboidrato (g): 205,39 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 344,34 Vitamina C (mg): 99,36 Energia (Kcal): 1291,09					