

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 INTEGRAL 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G • FRANGO ASSADO 60 G • QUIRERA 60 G • SALADA DE ACELGA 20 G • MAMÃO 122 G	• ARROZ INTEGRAL 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G • BARREADO 70 G • FAROFA DE BANANA 30 G • SALADA DE TOMATE 40 G • MAMÃO 122 G	• ARROZ INTEGRAL 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G • PICADINHO DE CARNE 70 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 • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60 G	• SUCO DE UVA 200 ML • SANDUÍCHE VEGANO 65 G	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
JANTAR		• SOPA DE FEIJÃO, LEGUMES E MACARRÃO 180 G	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180 G	• ESCONDIDINHO DE CARNE SEM LEITE 170 G	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 63,97 Lipídios (g): 28,55 Carboidrato (g): 200,25 Cálcio (mg): 201,03 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 420,55 Vitamina C (mg): 127,96 Energia (Kcal): 1283,55					

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 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 INTEGRAL 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60 G • BATATA PALHA 25 G • SALADA DE VAGEM 30 G • LARANJA 150 G	• ARROZ INTEGRAL 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G • ALMÔNDEGAS AO SUGO (55G PARA 3 UNIDADES + 20G DE MOLHO) 75 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 • CHUCHU REFOGADO 50 G • SALADA DE BETERRABA 35 G • MAMÃO 122 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	• MINGAU DE AVEIA COM LEITE DE SOJA 200 G • LARANJA 150 G	
JANTAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	• ARROZ CARRETEIRO 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): 68,28 Lipídios (g): 30,50 Carboidrato (g): 190,54 Cálcio (mg): 196,55 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 269,19 Vitamina C (mg): 167,70 Energia (Kcal): 1288,88					

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 INTEGRAL 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G • FRANGO AO SUGO 70 G • FAROFA DE CENOURA 20 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 • SALADA DE FRUTA 70 G	• ARROZ INTEGRAL 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 70 G • POLENTA 120 G • SALADA DE ALFACE 15 G • MAMÃO 122 G	• ARROZ INTEGRAL 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G • PICADINHO DE CARNE 70 G • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 50 G • SALADA DE PEPINO 35 G • LARANJA 150 G		
LANCHE	• VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA 180 ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20 G	• SUCO DE UVA 200 ML • SANDUÍCHE VEGANO 65 G	• MAMÃO 122 G • FLOCOS DE ARROZ 15 G	• SUCO DE LARANJA 200 ML • BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR, LEITE E OVOS 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 200 G		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 57,61 Lipídios (g): 27,66 Carboidrato (g): 196,97 Cálcio (mg): 184,16 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 290,32 Vitamina C (mg): 194,57 Energia (Kcal): 1250,72					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 62,72 Lipídios (g): 28,78 Carboidrato (g): 196,03 Cálcio (mg): 192,94 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 323,05 Vitamina C (mg): 166,52 Energia (Kcal): 1272,02					