

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		• PÃO DE LEITE 37,5 G • LEITE 190 ML • QUEIJO 20 G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190 ML • PÃO DE FORMA 37,5 G • MANTEIGA 8 G	• LEITE 190 ML • PÃO INTEGRAL 37,5 G • QUEIJO 20 G		RECESSO ESCOLAR
ALMOÇO		• ARROZ 95 G • PICADINHO DE CARNE 70 G • BRÓCOLIS, CENOURA E COUVE-FLOR REFOGADOS 50 G • SALADA DE TOMATE 40 G • MELÃO 170 G • FEIJÃO PRETO 100 G	• ARROZ 95 G • FRANGO ASSADO 60 G • QUIBEBE 50 G • SALADA DE ACELGA 20 G • LARANJA 150 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G	• ARROZ 95 G • BARREADO 70 G • FAROFA DE BANANA 30 G • SALADA DE ALFACE 15 G • MAMÃO 122 G • FEIJÃO PRETO 100 G		RECESSO ESCOLAR
LANCHE		• BANANA CATURRA 182 G • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20 G	• BATIDA DE MAÇÃ 190 ML • BOLO DE LARANJA SEM AÇÚCAR 50 G	• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20 G • CREME DE MORANGO 100 G		RECESSO ESCOLAR
JANTAR		• SOPA DE FEIJÃO, LEGUMES E MACARRÃO 180 G	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180 G	• SUCO DE LARANJA 200 ML • PÃO DE LEITE 37,5 G • RECHEIO DE FRANGO DESFIADO 35 G		RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 60,23 Lipídios (g): 32,67 Carboidrato (g): 183,31 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 940,72 Vitamina C (mg): 145,87 Energia (Kcal): 1239,04					

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 • PÃO DE LEITE 37,5 G • MANTEIGA 8 G	• LEITE 190 ML • BOLO DE CENOURA SEM AÇÚCAR 50 G	• PÃO INTEGRAL 37,5 G • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190 ML • QUEIJO 20 G	
ALMOÇO	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	• ARROZ 95 G • FAROFA DE COUVE 20 G • SALADA DE BETERRABA 35 G • SALADA DE FRUTA 70 G • FEIJÃO PRETO 100 G • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 70 G	• ARROZ 95 G • CARNE MOÍDA REFOGADA 60 G • CENOURA REFOGADA 50 G • SALADA DE REPOLHO COM TOMATE 30 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G • LARANJA 150 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G • STROGONOFF DE FRANGO 70 G • BATATA PALHA 25 G • SALADA DE ACELGA 20 G • BANANA CATURRA 182 G	
LANCHE	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20 G • VITAMINA DE MORANGO 180 ML	• VITAMINA DE BANANA 180 ML • MAÇÃ 137 G	• CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190 ML • BOLO DE FUBÁ SEM AÇÚCAR 50 G	
JANTAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	• ARROZ CARRETEIRO 180 G	• QUIRERA - JANTAR 120 G • FRANGO AO SUGO 70 G	• ARROZ 95 G • CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 70 G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 61,87 Lipídios (g): 36,01 Carboidrato (g): 206,47 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 609,84 Vitamina C (mg): 92,39 Energia (Kcal): 1378,49					

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 190 ML • PÃO INTEGRAL 37,5 G • MANTEIGA 8 G	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190 ML • PÃO DE LEITE 37,5 G • QUEIJO 20 G	• SUCO DE MAÇÃ 200 ML • PÃO DE LEITE 37,5 G • MANTEIGA 8 G	• LEITE 190 ML • PÃO DE FORMA 37,5 G • QUEIJO 20 G		
ALMOÇO	• ARROZ 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G • FRANGO AO SUGO 70 G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65 G • SALADA DE TOMATE 40 G • MAÇÃ 137 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G • PICADINHO DE CARNE 70 G • PURÊ DE BATATA 60 G • SALADA DE ALFACE 15 G • LARANJA 150 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 70 G • FAROFA DE CENOURA 20 G • SALADA DE BRÓCOLIS 30 G • MAMÃO 122 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 50 G • BRÓCOLIS, CENOURA E COUVE-FLOR REFOGADOS 50 G • SALADA DE PEPINO 35 G • SALADA DE FRUTA 70 G		
LANCHE	• VITAMINA DE MANGA 180 ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20 G	• BANANA CATURRA 182 G • FLOCOS DE ARROZ 15 G	• BATIDA DE MAÇÃ 190 ML • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM TOMATE 70 G	• SUCO DE UVA 200 ML • BOLO DE FUBÁ 50 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): 59,52 Lipídios (g): 34,02 Carboidrato (g): 195,84 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 488,52 Vitamina C (mg): 114,58 Energia (Kcal): 1308,62					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 60,43 Lipídios (g): 34,21 Carboidrato (g): 195,27 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 660,57 Vitamina C (mg): 117,31 Energia (Kcal): 1308,71					