

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 37,5G • LEITE 190ML • QUEIJO 20G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190ML • PÃO DE FORMA 37,5G • MANTEIGA 8G	• LEITE 190ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • QUEIJO 20G		RECESSO ESCOLAR
ALMOÇO		• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PICADINHO DE CARNE 70G • BRÓCOLIS, CENOURA E COUVE-FLOR REFOGADOS 50G • SALADA DE TOMATE 40G • MELÃO 170G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • FRANGO ASSADO 60G • QUIBEBE 50G • SALADA DE ACELGA 20G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • BARREADO 70G • FAROFA DE BANANA 30G • SALADA DE ALFACE 15G • MAMÃO 122G		RECESSO ESCOLAR
LANCHE		• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • AVEIA EM FLOCOS FINOS 20G	• BATIDA DE MAÇÃ 190ML • BOLO DE LARANJA SEM AÇÚCAR 50G	• IOGURTE DE MORANGO 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G		RECESSO ESCOLAR
JANTAR		• SOPA DE FEIJÃO, LEGUMES E MACARRÃO 180G	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G	• SUCO DE LARANJA 200ML • PÃO DE LEITE 37,5G • RECHEIO DE FRANGO DESFIADO 35G		RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 59,81 Lipídios (g): 31,18 Carboidrato (g): 180,18 Cálcio (mg): 572,91 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 907,97 Vitamina C (mg): 145,88 Energia (Kcal): 1215,06					

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 190ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 8G	• LEITE 190ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G	• PÃO INTEGRAL 37,5G • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190ML • QUEIJO 20G	
ALMOÇO	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 70G • FAROFA DE COUVE 20G • SALADA DE BETERRABA 35G • MAMÃO 122G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • LARANJA (1 un / 150G) • CARNE MOÍDA REFOGADA 60G • CENOURA REFOGADA 50G • SALADA DE REPOLHO COM TOMATE 30G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • STROGONOFF DE FRANGO 70G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE ACELGA 20G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	
LANCHE	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	• VITAMINA DE MORANGO 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• MINGAU DE AVEIA 200G • LARANJA (1 un / 150G)	• CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML • BOLO DE FUBÁ SEM AÇÚCAR 50G	
JANTAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	• ARROZ CARRETEIRO 180G	• QUIRERA - JANTAR 120G • FRANGO AO SUGO 70G	• ARROZ 95G • CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 70G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 62,91 Lipídios (g): 35,17 Carboidrato (g): 202,88 Cálcio (mg): 492,37 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 558,83 Vitamina C (mg): 127,87 Energia (Kcal): 1361,49					

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 190ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 8G	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G	• SUCO DE LARANJA 200ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 8G	• LEITE 190ML • PÃO DE FORMA 37,5G • QUEIJO 20G		
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • FRANGO AO SUGO 70G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE TOMATE 40G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • PICADINHO DE CARNE 70G • PURÊ DE BATATA 60G • SALADA DE ALFACE 15G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 70G • FAROFA DE CENOURA 20G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • MAMÃO 122G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 50G • BRÓCOLIS, CENOURA E COUVE-FLOR REFOGADOS 50G • SALADA DE PEPINO 35G • MAMÃO 122G		
LANCHE	• VITAMINA DE MANGA 180ML • AVEIA EM FLOCOS FINOS 20G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FLOCOS DE ARROZ 15G	• BATIDA DE MAÇÃ 190ML • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM TOMATE 70G	• SUCO DE UVA 200ML • BOLO DE CHOCOLATE 60G		
JANTAR	• SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO 180G	• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G	• POLENTA - JANTAR 120G • CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 70G	• RISOTO DE FRANGO 200G		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 61,20 Lipídios (g): 32,92 Carboidrato (g): 190,07 Cálcio (mg): 559,83 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 510,52 Vitamina C (mg): 182,62 Energia (Kcal): 1282,66					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 61,30 Lipídios (g): 33,07 Carboidrato (g): 190,94 Cálcio (mg): 543,51 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 644,25 Vitamina C (mg): 155,18 Energia (Kcal): 1286,03					