

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	RECESSO ESCOLAR
ALMOÇO		• ARROZ 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G • PICADINHO DE CARNE 70 G • BRÓCOLIS, CENOURA E COUVE-FLORES REFOGADOS 50 G • SALADA DE TOMATE 40 G • MELÃO 170 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G • FRANGO ASSADO 60 G • QUIBELE 50 G • SALADA DE AÇÉLGA 20 G • MAMÃO 122 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G • BARREADO 70 G • FAROFÁ DE CENOURA 20 G • SALADA DE ALFACE 15 G • MAMÃO 122 G	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
LANCHE		• MANGA 120 G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 20 G	• BATIDA DE MAÇÁ 190 ML • BOLO DE CENOURA SEM AÇÚCAR 50 G	• VITAMINA DE MORANGO 180 ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20 G	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
JANTAR		• SOPA DE FEIJÃO, LEGUMES E MACARRÃO 180 G	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180 G	• SUCO DE MAÇÁ 200 ML • PÃO DE LEITE 37,5 G • RECHEIO DE FRANGO DESFIADO 35 G	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 59,90 Lipídios (g): 33,27 Carboidrato (g): 166,37 Cálcio (mg): 592,70 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 1104,62 Vitamina C (mg): 102,24 Energia (Kcal): 1182,40					

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 • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60 G	• PÃO INTEGRAL 37,5 G • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190 ML • QUEIJO 20 G	
ALMOÇO	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	• ARROZ 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 70 G • FAROFA DE COUVE 20 G • SALADA DE BETERRABA 35 G • MAMÃO 122 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G • CARNE MOÍDA REFOGADA 60 G • CENOURA REFOGADA 50 G • SALADA DE REPOLHO COM TOMATE 30 G • MAMÃO 122 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G • STROGONOFF DE FRANGO 70 G • BATATA PALHA 25 G • SALADA DE ACELGA 20 G • MANGA 120 G	
LANCHE	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	• IOGURTE DE MORANGO 180 ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20 G	• MINGAU DE AVEIA 200 G • 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): 60,83 Lipídios (g): 33,12 Carboidrato (g): 199,50 Cálcio (mg): 462,09 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 593,07 Vitamina C (mg): 108,12 Energia (Kcal): 1326,28					

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 • MAMÃO 122 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 • MAMÃO 122 G		
LANCHE	• VITAMINA DE MANGA 180 ML • AVEIA EM FLOCOS FINOS 20 G	• MANGA 120 G • FLOCOS DE ARROZ 15 G	• BATIDA DE MAÇÃ 190 ML • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM TOMATE 70 G	• SUCO DE UVA 200 ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA 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 200 G		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 59,70 Lipídios (g): 31,62 Carboidrato (g): 185,63 Cálcio (mg): 542,05 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 546,83 Vitamina C (mg): 129,49 Energia (Kcal): 1248,98					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 60,10 Lipídios (g): 32,56 Carboidrato (g): 184,01 Cálcio (mg): 533,25 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 728,04 Vitamina C (mg): 114,90 Energia (Kcal): 1252,20					