

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
ALMOÇO		<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110 G • FEIJÃO PRETO 90 G • PICADINHO DE CARNE 100 G • PURÊ DE BATATA 40 G • SALADA DE BETERRABA COZIDA 50 G • LARANJA 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110 G • FEIJÃO CARIOCA 90 G • BIFE À MILANESA 100 G • AIPIM COM MOLHO 80 G • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 60 G • SAGU DE UVA 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110 G • FEIJÃO PRETO 90 G • BOLINHO DE CARNE ASSADO 90 G • MACARRÃO PARAFUSO AO SUGO 80 G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40 G • PONKAN 80 G 	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 42,58 Lipídios (g): 15,09 Carboidrato (g): 117,15 Cálcio (mg): 124,05 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 50,14 Vitamina C (mg): 65,76 Energia (Kcal): 775,67					

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
ALMOÇO	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110 G • FEIJÃO PRETO 90 G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80 G • CREME DE MILHO SEM LEITE 50 G • SALADA DE PEPINO COM CHEIRO VERDE 40 G • MELÃO 150 G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110 G • FEIJÃO CARIOCA 90 G • ISCAS DE CARNE AO SUGO 100 G • BATATA PALHA 25 G • SALADA DE ALFACE 15 G • SALADA DE FRUTAS 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110 G • FEIJÃO PRETO 90 G • BIFE GRELHADO 100 G • CHUCHU REFOGADO 50 G • SALADA DE TOMATE COM LIMÃO 60 G • CAQUI 120 G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,66 Lipídios (g): 16,67 Carboidrato (g): 80,10 Cálcio (mg): 68,71 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 118,83 Vitamina C (mg): 47,95 Energia (Kcal): 627,16					

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
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110 G • FEIJÃO CARIOCA 90 G • ISCAS DE CARNE AO SUGO 100 G • BATATA DOCE ASSADA 50 G • SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25 G • BANANA 130 G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110 G • FEIJÃO PRETO 90 G • BIFE GRELHADO 100 G • ABOBRINHA REFOGADA COM TOMATE 35 G • SALADA DE COUVE-FLOR COM LIMÃO 30 G • LARANJA 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110 G • FEIJÃO CARIOCA 90 G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 100 G • MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80 G • SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25 G • CAQUI 120 G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110 G • FEIJÃO PRETO 90 G • ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS AO SUGO 100 G • FAROFA DE COUVE 30 G • SALADA DE BETERRABA COM LIMÃO 50 G • MANGA PICADA 100 G 		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,79 Lipídios (g): 14,61 Carboidrato (g): 99,02 Cálcio (mg): 85,00 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 887,29 Vitamina C (mg): 48,28 Energia (Kcal): 676,07					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 40,19 Lipídios (g): 15,37 Carboidrato (g): 98,78 Cálcio (mg): 91,83 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 405,61 Vitamina C (mg): 53,42 Energia (Kcal): 691,28					

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
INTEGRAL MANHÃ		<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM AROMA DE COCO 190 ML • BOLO DE CENOURA 50 G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50 G • CAQUI 120 G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • PÃO DE LEITE FATIADO 50 G • QUEIJO 20 G • MAÇÃ 100 G 	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
INTEGRAL TARDE		<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM AROMA DE COCO 190 ML • BOLO DE CENOURA 50 G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50 G • CAQUI 120 G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • PÃO DE LEITE FATIADO 50 G • QUEIJO 20 G • MAÇÃ 100 G 	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 20,72 Lipídios (g): 19,92 Carboidrato (g): 135,51 Cálcio (mg): 483,48 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 211,20 Vitamina C (mg): 25,70 Energia (Kcal): 788,29					

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
INTEGRAL MANHÃ	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML • PÃO DE CENTEIO 50 G • QUEIJO 20 G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE HORTELÃ 190 ML • CHINEQUE DE UVA 60 G • BANANA 130 G 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MORANGO 180 ML • PÃO DE CENOURA 50 G • MANTEIGA 10 G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50 G • QUEIJO 20 G
INTEGRAL TARDE	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML • PÃO DE CENTEIO 50 G • QUEIJO 20 G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE HORTELÃ 190 ML • CHINEQUE DE UVA 60 G • BANANA 130 G 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MORANGO 180 ML • PÃO DE CENOURA 50 G • MANTEIGA 10 G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50 G • QUEIJO 20 G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 21,34 Lipídios (g): 22,74 Carboidrato (g): 110,07 Cálcio (mg): 508,94 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 199,39 Vitamina C (mg): 3,91 Energia (Kcal): 715,96					

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
INTEGRAL MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE HORTELÃ 190 ML • PÃO DE LEITE 50 G • QUEIJO 20 G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML • PÃO DE ABÓBORA 50 G • MANTEIGA 10 G 	<ul style="list-style-type: none"> • IOGURTE DE MORANGO 180 G • BISCOITO ROSQUINHA 50 G • MAÇÃ 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM AROMA DE COCO 190 ML • PÃO DE MILHO 50 G • REQUEIJÃO CREMOSO 15 G 		
INTEGRAL TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE HORTELÃ 190 ML • PÃO DE LEITE 50 G • QUEIJO 20 G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML • PÃO DE ABÓBORA 50 G • MANTEIGA 10 G 	<ul style="list-style-type: none"> • IOGURTE DE MORANGO 180 G • BISCOITO ROSQUINHA 50 G • MAÇÃ 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM AROMA DE COCO 190 ML • PÃO DE MILHO 50 G • REQUEIJÃO CREMOSO 15 G 		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 18,83 Lipídios (g): 21,51 Carboidrato (g): 100,15 Cálcio (mg): 436,10 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 154,35 Vitamina C (mg): 3,19 Energia (Kcal): 672,92					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 20,26 Lipídios (g): 21,52 Carboidrato (g): 113,40 Cálcio (mg): 475,51 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 186,23 Vitamina C (mg): 9,59 Energia (Kcal): 720,03					

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
REGULAR TARDE		<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE UVA 200 ML • PÃO DE BATATA 50 G • CARNE MOÍDA PARA PÃO 60 G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE ABACAXI 200 ML • SANDUÍCHE NATURAL 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ARROZ COM FRANGO, ABOBRINHA, BATATA E CENOURA 150 G • BANANA 130 G 	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 14,25 Lipídios (g): 4,46 Carboidrato (g): 50,54 Cálcio (mg): 73,04 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 90,20 Vitamina C (mg): 10,25 Energia (Kcal): 294,03					

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
REGULAR TARDE	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ARROZ COM CARNE, BATATA E COUVE 150 G • PONKAN 120 G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE GOIABA 200 ML • PÃO DE HAMBÚRGUER 50 G • HAMBÚRGUER BOVINO ASSADO 42 G • QUEIJO 20 G 	<ul style="list-style-type: none"> • SAGU DE UVA 150 G • CREME DE LEITE 20 G • MAÇÃ 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50 G • QUEIJO 20 G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 11,01 Lipídios (g): 6,47 Carboidrato (g): 44,14 Cálcio (mg): 148,93 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 47,49 Vitamina C (mg): 22,95 Energia (Kcal): 270,61					

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
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE CARNE E BRÓCOLIS 150 G • PONKAN 120 G 	<ul style="list-style-type: none"> • PURÊ DE BATATA 80 G • MOLHO DE CARNE E CENOURA 50 G • BANANA 130 G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE TANGERINA 200 ML • PÃO DE BATATA 50 G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 50 G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE FEIJÃO COM CARNE, BATATA E MACARRÃO 150 G • CAQUI 120 G 		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 19,84 Lipídios (g): 6,26 Carboidrato (g): 49,35 Cálcio (mg): 112,20 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 85,42 Vitamina C (mg): 43,65 Energia (Kcal): 320,75					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 15,10 Lipídios (g): 5,85 Carboidrato (g): 47,78 Cálcio (mg): 114,88 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 72,93 Vitamina C (mg): 27,01 Energia (Kcal): 295,23					