

Observações

TODAS AS BEBIDAS DEVEM SER ESPESSADAS.

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 • FRANGO AO MOLHO 110 G • CHUCHU REFOGADO 50 G • SALADA DE AGRIÃO COM TOMATE 20 G • SAGU DE UVA 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 AO SUGO 80 G • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 60 G • SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110 G • FEIJÃO PRETO 90 G • ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS AO SUGO 100 G • PURÊ DE BATATA 40 G • SALADA DE BETERRABA COZIDA 50 G • MAÇÃ 100 G 		RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,09 Lipídios (g): 19,83 Carboidrato (g): 101,09 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 120,15 Vitamina C (mg): 37,64 Energia (Kcal): 737,63					

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 • STROGONOFF DE CARNE 110 G • BATATA PALHA 25 G • SALADA DE ALFACE 15 G • SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110 G • FEIJÃO CARIOCA 90 G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 100 G • CHUCHU REFOGADO 50 G • SALADA DE TOMATE COM LIMÃO 60 G • CREME DE GOIABA 90 G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110 G • FEIJÃO PRETO 90 G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80 G • CREME DE MILHO 50 G • SALADA DE PEPINO COM CHEIRO VERDE 40 G • MELÃO 150 G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 42,58 Lipídios (g): 20,95 Carboidrato (g): 90,00 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 158,98 Vitamina C (mg): 29,80 Energia (Kcal): 715,24					

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 • ALMÔNDEGAS DE FRANGO ASSADAS AO SUGO 100 G • FAROFA DE COUVE 30 G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25 G • CREME DE MANGA 90 G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110 G • FEIJÃO PRETO 90 G • PICADINHO DE CARNE 100 G • CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 40 G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40 G • SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110 G • FEIJÃO CARIOCA 90 G • ISCAS DE FRANGO AO SUGO 110 G • ABOBRINHA REFOGADA COM TOMATE 35 G • SALADA DE COUVE-FLOR COM LIMÃO 30 G • BANANA 130 G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110 G • FEIJÃO PRETO 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 • MAÇÃ 100 G 		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 41,26 Lipídios (g): 13,97 Carboidrato (g): 97,55 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 226,05 Vitamina C (mg): 38,11 Energia (Kcal): 674,38					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 41,31 Lipídios (g): 17,82 Carboidrato (g): 96,35 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 174,16 Vitamina C (mg): 35,48 Energia (Kcal): 705,61					

Observações

TODAS AS BEBIDAS DEVEM SER ESPESSADAS.

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"> • PÃO DE LEITE FATIADO 50 G • QUEIJO 20 G • CHÁ DE CAMOMILA 190 ML 	<ul style="list-style-type: none"> • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50 G • BANANA 130 G • LEITE COM AROMA DE COCO 190 ML 	<ul style="list-style-type: none"> • BOLO DE CENOURA 50 G • LEITE COM AROMA DE BAUNILHA 190 ML 		RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 10,46 Lipídios (g): 9,87 Carboidrato (g): 62,81 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 110,33 Vitamina C (mg): 2,74 Energia (Kcal): 375,05					

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"> • CHINEQUE DE UVA 60 G • BANANA 130 G • CHÁ DE CAPIM LIMÃO 190 ML 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE CENOURA 50 G • MANTEIGA 10 G • VITAMINA DE MANGA 180 ML 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE CENTEIO 50 G • QUEIJO 20 G • LEITE COM AROMA DE BAUNILHA 190 ML 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO INTEGRAL FATIADO 50 G • QUEIJO 20 G • CHÁ DE HORTELÃ 190 ML
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 9,71 Lipídios (g): 9,42 Carboidrato (g): 52,64 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 64,53 Vitamina C (mg): 6,15 Energia (Kcal): 326,58					

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"> • PÃO DE MILHO 50 G • REQUEIJÃO CREMOSO 15 G • LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML 	<ul style="list-style-type: none"> • BOLO DE ABACAXI E CANELA 50 G • MAMÃO FATIADO 85 G • CHÁ DE CAPIM LIMÃO 190 ML 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE ABÓBORA 50 G • MANTEIGA 10 G • LEITE COM AROMA DE BAUNILHA 190 ML 	<ul style="list-style-type: none"> • BISCOITO ROSQUINHA 50 G • BANANA 130 G • IOGURTE DE MORANGO 180 G 		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 9,79 Lipídios (g): 11,82 Carboidrato (g): 62,07 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 106,73 Vitamina C (mg): 25,43 Energia (Kcal): 390,94					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 9,94 Lipídios (g): 10,42 Carboidrato (g): 58,84 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 92,36 Vitamina C (mg): 12,23 Energia (Kcal): 363,20					