

**Observações**

OFERTAR A FRUTA 30 MINUTOS ANTES DA ALMOÇO.

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"> <li>• ARROZ 110 G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90 G</li> <li>• FRICASSÉ DE FRANGO 110 G</li> <li>• PURÊ DE BATATA 40 G</li> <li>• SALADA DE BETERRABA COZIDA 50 G</li> <li>• LARANJA 100 G</li> <li>• <b>KIWI 80 G</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110 G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90 G</li> <li>• BIFE À MILANESA 100 G</li> <li>• AIPIM COM MOLHO 80 G</li> <li>• SALADA DE TOMATE COM PEPINO 60 G</li> <li>• <b>ABACAXI 100 G</b></li> <li>• <b>PONKAN 80 G</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110 G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90 G</li> <li>• BOLINHO DE CARNE ASSADO 90 G</li> <li>• MACARRÃO PARAFUSO AO SUGO 80 G</li> <li>• SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40 G</li> <li>• PONKAN 80 G</li> <li>• <b>LARANJA 100 G</b></li> </ul>	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR

**Tabela Nutricional**

Cálculo Semanal	Proteína (g): 42,95 Lipídios (g): 16,84 Carboidrato (g): 131,49 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 73,83 Vitamina C (mg): 146,79 Energia (Kcal): 839,93
-----------------	---

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"> <li>• ARROZ 110 G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90 G</li> <li>• ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80 G</li> <li>• CREME DE MILHO 50 G</li> <li>• SALADA DE PEPINO COM CHEIRO VERDE 40 G</li> <li>• <b>KIWI 80 G</b></li> <li>• <b>ABACAXI 100 G</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110 G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90 G</li> <li>• STROGONOFF DE CARNE 110 G</li> <li>• BATATA PALHA 25 G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15 G</li> <li>• SALADA DE FRUTAS 100 G</li> <li>• <b>LARANJA 100 G</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110 G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90 G</li> <li>• PEITO DE FRANGO À MILANESA 100 G</li> <li>• CHUCHU REFOGADO 50 G</li> <li>• SALADA DE TOMATE COM LIMÃO 60 G</li> <li>• CAQUI 120 G</li> <li>• <b>LARANJA 100 G</b></li> <li>• <b>ABACAXI 100 G</b></li> </ul>	
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 42,44 Lipídios (g): 19,36 Carboidrato (g): 109,64 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 64,91 Vitamina C (mg): 148,32 Energia (Kcal): 768,40					

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"> <li>• ARROZ 110 G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90 G</li> <li>• FRANGO AO MOLHO 110 G</li> <li>• BATATA DOCE ASSADA 50 G</li> <li>• SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25 G</li> <li>• <b>KIWI 80 G</b></li> <li>• <b>PONKAN 80 G</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110 G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90 G</li> <li>• FRANGO ASSADO 110 G</li> <li>• ABOBRINHA REFOGADA COM TOMATE 35 G</li> <li>• SALADA DE COUVE-FLOR COM LIMÃO 30 G</li> <li>• LARANJA 100 G</li> <li>• <b>ABACAXI 100 G</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110 G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90 G</li> <li>• CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 100 G</li> <li>• MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80 G</li> <li>• SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25 G</li> <li>• <b>ABACAXI 100 G</b></li> <li>• <b>LARANJA 100 G</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110 G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90 G</li> <li>• ALMÔNDEGAS DE FRANGO ASSADAS AO SUGO 100 G</li> <li>• FAROFA DE COUVE 30 G</li> <li>• SALADA DE BETERRABA COM LIMÃO 50 G</li> <li>• <b>PONKAN 80 G</b></li> <li>• <b>KIWI 80 G</b></li> </ul>		
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,33 Lipídios (g): 23,27 Carboidrato (g): 107,25 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 859,51 Vitamina C (mg): 143,90 Energia (Kcal): 789,48					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 41,75 Lipídios (g): 20,17 Carboidrato (g): 115,24 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 385,43 Vitamina C (mg): 146,09 Energia (Kcal): 798,29					

Observações						
OFERTAR A FRUTA 30 MINUTOS ANTES DA ALMOÇO.						
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"> <li>• LEITE COM AROMA DE COCO 190 ML</li> <li>• BOLO DE CENOURA 50 G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML</li> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50 G</li> <li>• CAQUI 120 G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE CAMOMILA 190 ML</li> <li>• PÃO DE LEITE FATIADO 50 G</li> <li>• QUEIJO 20 G</li> <li>• MAÇÃ 100 G</li> </ul>	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
INTEGRAL TARDE		<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE COM AROMA DE COCO 190 ML</li> <li>• BOLO DE CENOURA 50 G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML</li> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50 G</li> <li>• CAQUI 120 G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE CAMOMILA 190 ML</li> <li>• PÃO DE LEITE FATIADO 50 G</li> <li>• QUEIJO 20 G</li> <li>• MAÇÃ 100 G</li> </ul>	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"> <li>• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML</li> <li>• PÃO DE CENTEIO 50 G</li> <li>• QUEIJO 20 G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE HORTELÃ 190 ML</li> <li>• CHINEQUE DE UVA 60 G</li> <li>• BANANA 130 G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE MORANGO 180 ML</li> <li>• PÃO DE CENOURA 50 G</li> <li>• MANTEIGA 10 G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE CAMOMILA 190 ML</li> <li>• PÃO INTEGRAL FATIADO 50 G</li> <li>• QUEIJO 20 G</li> </ul>
INTEGRAL TARDE	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML</li> <li>• PÃO DE CENTEIO 50 G</li> <li>• QUEIJO 20 G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE HORTELÃ 190 ML</li> <li>• CHINEQUE DE UVA 60 G</li> <li>• BANANA 130 G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE MORANGO 180 ML</li> <li>• PÃO DE CENOURA 50 G</li> <li>• MANTEIGA 10 G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE CAMOMILA 190 ML</li> <li>• PÃO INTEGRAL FATIADO 50 G</li> <li>• QUEIJO 20 G</li> </ul>
<b>Tabela Nutricional</b>						
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"> <li>• CHÁ DE HORTELÃ 190 ML</li> <li>• PÃO DE LEITE 50 G</li> <li>• QUEIJO 20 G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML</li> <li>• PÃO DE ABÓBORA 50 G</li> <li>• MANTEIGA 10 G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• IOGURTE DE MORANGO 180 G</li> <li>• BISCOITO ROSQUINHA 50 G</li> <li>• MAÇÃ 100 G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE COM AROMA DE COCO 190 ML</li> <li>• PÃO DE MILHO 50 G</li> <li>• REQUEIJÃO CREMOSO 15 G</li> </ul>		
INTEGRAL TARDE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE HORTELÃ 190 ML</li> <li>• PÃO DE LEITE 50 G</li> <li>• QUEIJO 20 G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML</li> <li>• PÃO DE ABÓBORA 50 G</li> <li>• MANTEIGA 10 G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• IOGURTE DE MORANGO 180 G</li> <li>• BISCOITO ROSQUINHA 50 G</li> <li>• MAÇÃ 100 G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE COM AROMA DE COCO 190 ML</li> <li>• PÃO DE MILHO 50 G</li> <li>• REQUEIJÃO CREMOSO 15 G</li> </ul>		
<b>Tabela Nutricional</b>						
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**

OFERTAR A FRUTA 30 MINUTOS ANTES DA ALMOÇO.

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"> <li>• SUCO POLPA DE UVA 200 ML</li> <li>• PÃO DE BATATA 50 G</li> <li>• CARNE MOÍDA PARA PÃO 60 G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE ABACAXI 200 ML</li> <li>• SANDUÍCHE NATURAL 100 G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE ARROZ COM FRANGO, ABOBRINHA, BATATA E CENOURA 150 G</li> <li>• BANANA 130 G</li> </ul>	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"> <li>• SOPA DE ARROZ COM FRANGO, BATATA E CENOURA 150 G</li> <li>• PONKAN 120 G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE GOIABA 200 ML</li> <li>• PÃO DE HAMBÚRGUER 50 G</li> <li>• HAMBÚRGUER DE FRANGO ASSADO 42 G</li> <li>• QUEIJO 20 G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SAGU DE UVA 150 G</li> <li>• CREME DE LEITE 20 G</li> <li>• MAÇÃ 100 G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE CAMOMILA 190 ML</li> <li>• PÃO INTEGRAL FATIADO 50 G</li> <li>• QUEIJO 20 G</li> </ul>
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 11,23 Lipídios (g): 6,90 Carboidrato (g): 44,79 Cálcio (mg): 147,11 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 44,15 Vitamina C (mg): 19,32 Energia (Kcal): 278,43					

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"> <li>• RISOTO DE CARNE E BRÓCOLIS 150 G</li> <li>• PONKAN 120 G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PURÊ DE BATATA 80 G</li> <li>• MOLHO DE CARNE E CENOURA 50 G</li> <li>• BANANA 130 G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE TANGERINA 200 ML</li> <li>• PÃO DE BATATA 50 G</li> <li>• FRANGO PARA PÃO COM TOMATE 60 G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE FEIJÃO COM CARNE, BATATA E MACARRÃO 150 G</li> <li>• CAQUI 120 G</li> </ul>		
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 19,54 Lipídios (g): 5,91 Carboidrato (g): 49,49 Cálcio (mg): 113,11 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 86,29 Vitamina C (mg): 43,80 Energia (Kcal): 316,11					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 15,08 Lipídios (g): 5,87 Carboidrato (g): 48,07 Cálcio (mg): 114,55 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 72,03 Vitamina C (mg): 25,75 Energia (Kcal): 296,39					