

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		• ARROZ 110 G • FEIJÃO PRETO 90 G • BOLINHO DE CARNE ASSADO 90 G • MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80 G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40 G • PONKAN 80 G	• ARROZ 110 G • FEIJÃO CARIOCA 90 G • FRANGO AO MOLHO (RESTRIÇÃO) 110 G • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 40 G • SALADA DE BETERRABA COZIDA 50 G • LARANJA 100 G	• ARROZ 110 G • FEIJÃO PRETO 90 G • CENOURA REFOGADA 30 G • SALADA DE PEPINO 40 G • SAGU DE UVA 100 G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80 G		RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,44 Lipídios (g): 17,62 Carboidrato (g): 86,97 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 238,50 Vitamina C (mg): 54,79 Energia (Kcal): 667,14					

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	• ARROZ 110 G • FEIJÃO PRETO 90 G • CHUCHU REFOGADO 50 G • SALADA DE BETERRABA COM LIMÃO 50 G • CAQUI 120 G • PEITO DE FRANGO GRELHADO 80 G	• ARROZ 110 G • FEIJÃO CARIOCA 90 G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80 G • CREME DE MILHO SEM LEITE 50 G • SALADA DE PEPINO COM CHEIRO VERDE 40 G • SALADA DE FRUTAS 100 G	• ARROZ 110 G • FEIJÃO PRETO 90 G • PICADINHO DE CARNE (RESTRIÇÃO) 100 G • BATATA PALHA 25 G • SALADA DE ALFACE 15 G • LARANJA 100 G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,31 Lipídios (g): 15,48 Carboidrato (g): 80,32 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 136,86 Vitamina C (mg): 58,35 Energia (Kcal): 614,60					

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	• ARROZ 110 G • FEIJÃO CARIOCA 90 G • FRANGO ASSADO 110 G • ABOBRINHA REFOGADA 35 G • SALADA DE COUVE-FLOR COM LIMÃO 30 G • LARANJA 100 G	• ARROZ INTEGRAL 100 G • FEIJÃO PRETO 90 G • CARNE MOÍDA REFOGADA 80 G • MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80 G • SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25 G • CAQUI 120 G	• ARROZ 110 G • FEIJÃO CARIOCA 90 G • PICADINHO DE CARNE (RESTRIÇÃO) 100 G • CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 40 G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40 G • SALADA DE FRUTAS 100 G	• ARROZ 110 G • FEIJÃO PRETO 90 G • FRANGO AO MOLHO (RESTRIÇÃO) 110 G • BATATA REFOGADA 50 G • SALADA DE ALFACE 15 G • BANANA 130 G		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,57 Lipídios (g): 20,25 Carboidrato (g): 87,47 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 318,17 Vitamina C (mg): 60,30 Energia (Kcal): 682,66					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 39,05 Lipídios (g): 18,03 Carboidrato (g): 85,18 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 239,88 Vitamina C (mg): 58,06 Energia (Kcal): 657,59					

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		• CHÁ DE CAMOMILA DIET 190 ML • PÃO FATIADO SEM LEITE 50 G • REQUEIJÃO DE SOJA 15 G • MAÇÃ 100 G	• LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO DIET 190 ML • BOLO DE CENOURA DIET SEM GLÚTEN E LEITE 50 G	• LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA DIET 190 ML • FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50 G • CAQUI 120 G		RECESSO ESCOLAR
INTEGRAL TARDE		• CHÁ DE CAMOMILA DIET 190 ML • PÃO FATIADO SEM LEITE 50 G • REQUEIJÃO DE SOJA 15 G • MAÇÃ 100 G	• LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO DIET 190 ML • BOLO DE CENOURA DIET SEM GLÚTEN E LEITE 50 G	• LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA DIET 190 ML • FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50 G • CAQUI 120 G		RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 17,28 Lipídios (g): 13,11 Carboidrato (g): 107,84 Cálcio (mg): 89,81 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 67,49 Vitamina C (mg): 26,69 Energia (Kcal): 606,47					

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	• SUCO POLPA DE MARACUJÁ DIET 200 ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50 G • REQUEIJÃO DE SOJA 15 G	• LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA DIET 190 ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50 G • REQUEIJÃO DE SOJA 15 G	• CHÁ DE HORTELÃ DIET 190 ML • BOLO DE ABÓBORA E COCO DIET SEM GLÚTEN E LEITE 50 G • BANANA 130 G	• CHÁ DE CAMOMILA DIET 190 ML • PÃO FATIADO SEM LEITE 50 G • REQUEIJÃO DE SOJA 15 G
INTEGRAL TARDE	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	• SUCO POLPA DE MARACUJÁ DIET 200 ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50 G • REQUEIJÃO DE SOJA 15 G	• LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA DIET 190 ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50 G • REQUEIJÃO DE SOJA 15 G	• CHÁ DE HORTELÃ DIET 190 ML • BOLO DE ABÓBORA E COCO DIET SEM GLÚTEN E LEITE 50 G • BANANA 130 G	• CHÁ DE CAMOMILA DIET 190 ML • PÃO FATIADO SEM LEITE 50 G • REQUEIJÃO DE SOJA 15 G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 10,77 Lipídios (g): 11,31 Carboidrato (g): 81,67 Cálcio (mg): 39,67 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 135,32 Vitamina C (mg): 7,99 Energia (Kcal): 470,39					

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	• PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50 G • REQUEIJÃO DE SOJA 15 G • LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA DIET 190 ML	• BISCOITO DOCE SEM LEITE DIET 50 G • MAÇÃ 100 G • LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA DIET 190 ML	• BOLO DE ABACAXI E CANELA DIET, SEM GLÚTEN E LEITE 50 G • MAMÃO FATIADO 85 G • CHÁ DE CAMOMILA DIET 190 ML	• PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50 G • REQUEIJÃO DE SOJA 15 G • CHÁ DE HORTELÃ DIET 190 ML		
INTEGRAL TARDE	• LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA DIET 190 ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50 G • REQUEIJÃO DE SOJA 15 G	• BISCOITO DOCE SEM LEITE DIET 50 G • LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA DIET 190 ML • MAÇÃ 100 G	• BOLO DE ABACAXI E CANELA DIET, SEM GLÚTEN E LEITE 50 G • CHÁ DE CAMOMILA DIET 190 ML • MAMÃO FATIADO 85 G	• PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50 G • CHÁ DE HORTELÃ DIET 190 ML • REQUEIJÃO DE SOJA 15 G		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 13,52 Lipídios (g): 14,18 Carboidrato (g): 81,18 Cálcio (mg): 70,92 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 48,27 Vitamina C (mg): 47,02 Energia (Kcal): 501,11					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 13,54 Lipídios (g): 12,85 Carboidrato (g): 88,63 Cálcio (mg): 64,71 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 85,17 Vitamina C (mg): 27,28 Energia (Kcal): 518,68					

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		● SOPA DE ARROZ COM FRANGO, ABOBRINHA, BATATA E CENOURA (RESTRIÇÃO) 150 G ● BANANA 130 G	● SUCO POLPA DE MARACUJÁ DIET 200 ML ● PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50 G ● CARNE MOÍDA REFOGADA 60 G	● SUCO POLPA DE MARACUJÁ DIET 200 ML ● SANDUÍCHE NATURAL SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E TOMATE 100 G		RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 11,78 Lipídios (g): 4,07 Carboidrato (g): 45,39 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 130,61 Vitamina C (mg): 13,37 Energia (Kcal): 265,23					

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	• SAGU DE UVA 150 G • CREME DE LEITE DE SOJA 20 G • MAÇÃ 100 G	• SOPA DE ARROZ COM FRANGO, BATATA E CENOURA (RESTRIÇÃO) 150 G • PONKAN 120 G	• SUCO POLPA DE MARACUJÁ DIET 200 ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50 G • FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60 G • REQUEIJÃO DE SOJA 15 G	• CHÁ DE CAMOMILA DIET 190 ML • PÃO FATIADO SEM LEITE 50 G • REQUEIJÃO DE SOJA 15 G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 10,06 Lipídios (g): 3,43 Carboidrato (g): 39,13 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 41,67 Vitamina C (mg): 21,08 Energia (Kcal): 227,61					

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	• PURÊ DE BATATA SEM LEITE 80 G • MOLHO DE CARNE E CENOURA (RESTRIÇÃO) 50 G • BANANA 130 G	• PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50 G • FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60 G • CHÁ DE CAMOMILA DIET 190 ML • LARANJA 100 G	• CANJICA DIET COM LEITE DE SOJA 200 G • MAÇÃ 100 G	• RISOTO DE CARNE E BRÓCOLIS (RESTRIÇÃO) 150 G • PONKAN 120 G		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 15,99 Lipídios (g): 4,71 Carboidrato (g): 45,18 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 2321,77 Vitamina C (mg): 46,98 Energia (Kcal): 282,39					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 12,69 Lipídios (g): 4,07 Carboidrato (g): 43,04 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 895,05 Vitamina C (mg): 28,39 Energia (Kcal): 257,79					