

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 INTEGRAL (DIETA) 100 G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90 G • FRANGO AO MOLHO (DIETA) 110 G • CHUCHU REFOGADO (DIETA) 50 G • SALADA DE AGRIÃO COM TOMATE 20 G • SAGU DE UVA DIET 100 G	• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100 G • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90 G • CARNE MOÍDA REFOGADA (DIETA) 80 G • MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL AO SUGO (DIETA) 80 G • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 60 G • SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100 G	• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100 G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90 G • ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS AO SUGO (DIETA) 100 G • PURÊ DE BATATA (DIETA) 40 G • SALADA DE BETERRABA COZIDA 50 G • MAÇÃ 100 G	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,96 Lipídios (g): 16,59 Carboidrato (g): 91,30 Cálcio (mg): 140,29 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 117,48 Vitamina C (mg): 37,14 Energia (Kcal): 666,28					

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 INTEGRAL (DIETA) 100 G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90 G • ISCAS DE CARNE AO SUGO (DIETA) 110 G • BATATA REFOGADA (DIETA) 50 G • SALADA DE ALFACE 15 G • SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100 G	• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100 G • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90 G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) 80 G • CHUCHU REFOGADO (DIETA) 50 G • SALADA DE TOMATE COM LIMÃO 60 G • MANGA PICADA 100 G	• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100 G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90 G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS (DIETA) 80 G • CREME DE MILHO SEM LEITE 50 G • SALADA DE PEPINO COM CHEIRO VERDE 40 G • MELÃO 150 G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,85 Lipídios (g): 10,07 Carboidrato (g): 78,60 Cálcio (mg): 65,33 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 166,71 Vitamina C (mg): 38,54 Energia (Kcal): 561,83					

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 INTEGRAL (DIETA) 100 G • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90 G • ALMÔNDEGAS DE FRANGO ASSADAS AO SUGO (DIETA) 100 G • FAROFA DE COUVE (DIETA) 30 G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25 G • MANGA PICADA 100 G	• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100 G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90 G • PICADINHO DE CARNE (DIETA) 100 G • CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 40 G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40 G • SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100 G	• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100 G • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90 G • ISCAS DE FRANGO AO SUGO (DIETA) 110 G • ABOBRINHA REFOGADA (DIETA) 35 G • SALADA DE COUVE-FLOR COM LIMÃO 30 G • BANANA 130 G	• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100 G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90 G • CARNE MOÍDA REFOGADA (DIETA) 80 G • MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL ALHO E ÓLEO (DIETA) 80 G • SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25 G • MAÇÃ 100 G		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,09 Lipídios (g): 8,87 Carboidrato (g): 91,57 Cálcio (mg): 81,86 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 240,09 Vitamina C (mg): 36,19 Energia (Kcal): 589,13					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 40,18 Lipídios (g): 11,55 Carboidrato (g): 87,60 Cálcio (mg): 94,43 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 181,29 Vitamina C (mg): 37,18 Energia (Kcal): 604,09					

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 HORTELÃ DIET 190 ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50 G • REQUEIJÃO LIGHT 15 G	• LEITE 190 ML • FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50 G • BANANA 130 G	• LEITE COM AROMA DE COCO DIET 190 ML • BOLO DE CENOURA DIET 50 G	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 10,17 Lipídios (g): 9,11 Carboidrato (g): 47,26 Cálcio (mg): 216,21 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 104,68 Vitamina C (mg): 2,74 Energia (Kcal): 302,90					

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	• CHÁ DE HORTELÃ DIET 190 ML • CHINEQUE DE UVA DIET 60 G • BANANA 130 G	• VITAMINA DE MORANGO DIET 180 ML • PÃO DE AVEIA 50 G • MARGARINA SEM SAL 10 G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190 ML • PÃO DE CENTEIO 50 G • REQUEIJÃO LIGHT 15 G	• CHÁ DE CAMOMILA DIET 190 ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50 G • REQUEIJÃO LIGHT 15 G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 9,56 Lipídios (g): 8,55 Carboidrato (g): 43,43 Cálcio (mg): 174,72 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 57,17 Vitamina C (mg): 1,95 Energia (Kcal): 280,37					

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	• LEITE COM AROMA DE COCO DIET 190 ML • PÃO DE CENTEIO 50 G • REQUEIJÃO LIGHT 15 G	• CHÁ DE CAMOMILA DIET 190 ML • BOLO DE ABACAXI E CANELA DIET 50 G • MAMÃO FATIADO 85 G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190 ML • PÃO DE AVEIA 50 G • MARGARINA SEM SAL 10 G	• IOGURTE DE MORANGO DESNATADO 180 G • BISCOITO DOCE DIET 50 G • BANANA 130 G		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 11,09 Lipídios (g): 11,01 Carboidrato (g): 48,51 Cálcio (mg): 175,51 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 77,47 Vitamina C (mg): 24,49 Energia (Kcal): 324,77					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 10,28 Lipídios (g): 9,60 Carboidrato (g): 46,32 Cálcio (mg): 186,32 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 77,51 Vitamina C (mg): 10,37 Energia (Kcal): 302,66					

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		• MAÇÃ 100 G • RISOTO DE CARNE E ABÓBORA (DIETA) 150 G	• SUCO POLPA DE ABACAXI DIET 200 ML • SANDUÍCHE NATURAL LIGHT HIPOSSÓDICO 100 G	• SUCO POLPA DE MORANGO DIET 200 ML • PÃO DE CENTEIO 50 G • CARNE MOÍDA REFOGADA (DIETA) 60 G	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 13,61 Lipídios (g): 3,35 Carboidrato (g): 34,61 Cálcio (mg): 44,19 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 100,22 Vitamina C (mg): 2,54 Energia (Kcal): 224,13					

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	• SUCO POLPA DE MORANGO DIET 200 ML • PÃO DE AVEIA 50 G • FRANGO REFOGADO PARA PÃO (DIETA) 60 G • REQUEIJÃO LIGHT 15 G	• SAGU DE UVA DIET 150 G • CREME DE LEITE DESNATADO DIET 20 G • MAÇÃ 100 G	• SOPA DE ARROZ COM FRANGO, BATATA E CENOURA (DIETA) 150 G • BANANA 130 G	• CHÁ DE CAMOMILA DIET 190 ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50 G • REQUEIJÃO LIGHT 15 G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 13,03 Lipídios (g): 3,17 Carboidrato (g): 38,79 Cálcio (mg): 121,45 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 37,91 Vitamina C (mg): 6,63 Energia (Kcal): 230,38					

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	• SOPA DE FEIJÃO COM CARNE, BATATA E MACARRÃO (DIETA) 150 G • MAÇÃ 100 G	• CANJICA DIET COM LEITE DESNATADO 200 G • BANANA 130 G	• PURÊ DE BATATA (DIETA) 80 G • MOLHO DE CARNE E CENOURA (DIETA) 50 G • MELÃO FATIADO 150 G	• SUCO POLPA DE MARACUJÁ DIET 200 ML • PÃO DE CENTEIO 50 G • FRANGO PARA PÃO COM TOMATE (DIETA) 60 G		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 19,21 Lipídios (g): 3,74 Carboidrato (g): 50,37 Cálcio (mg): 196,14 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 2321,23 Vitamina C (mg): 23,00 Energia (Kcal): 307,03					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 15,43 Lipídios (g): 3,43 Carboidrato (g): 41,86 Cálcio (mg): 127,54 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 885,20 Vitamina C (mg): 11,47 Energia (Kcal): 256,55					

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
NOTURNO		• SOPA DE FEIJÃO COM CARNE, BATATA E MACARRÃO G/NOT (DIETA) 300 G • MAÇÃ 100 G	• QUIRERA G/NOT (DIETA) 180 G • MOLHO DE FRANGO E ABOBRINHA G/NOT (DIETA) 120 G • CAQUI 120 G	• MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL G/NOT (DIETA) 180 G • BOLINHO DE CARNE AO SUGO G/NOT (DIETA) 120 G • LARANJA 100 G	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 31,93 Lipídios (g): 7,88 Carboidrato (g): 67,82 Cálcio (mg): 51,47 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 11,88 Vitamina C (mg): 38,65 Energia (Kcal): 457,62					

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
NOTURNO	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	• SUCO POLPA DE MORANGO DIET 200 ML • PÃO DE AVEIA G/NOT 75 G • HAMBÚRGUER DE FRANGO ASSADO 42 G • QUEIJO 20 G • BANANA 130 G	• POLENTA G/NOT (DIETA) 180 G • MOLHO DE CARNE E CHUCHU G/NOT (DIETA) 120 G • MAÇÃ 100 G	• SOPA DE ARROZ COM FRANGO, BATATA E CENOURA G/NOT (DIETA) 300 G • CAQUI 120 G	• CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • PÃO INTEGRAL FATIADO G/NOT 75 G • QUEIJO 20 G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 21,91 Lipídios (g): 8,99 Carboidrato (g): 64,36 Cálcio (mg): 150,77 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 56,98 Vitamina C (mg): 18,84 Energia (Kcal): 416,52					

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
NOTURNO	• SOPA DE FEIJÃO COM CARNE, BATATA E MACARRÃO G/NOT (DIETA) 300 G • PONKAN 120 G	• MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL G/NOT (DIETA) 180 G • MOLHO DE FRANGO E VAGEM G/NOT (DIETA) 120 G • LARANJA 100 G	• PURÊ DE BATATA (DIETA) G/NOT 160 G • MOLHO DE CARNE COM CENOURA E ERVILHA G/NOT (DIETA) 120 G • MAÇÃ 100 G	• SUCO POLPA DE MORANGO DIET 200 ML • PÃO DE CENTEIO G/NOT 75 G • FRANGO PARA PÃO COM TOMATE G/NOT (DIETA) 120 G		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 41,35 Lipídios (g): 7,06 Carboidrato (g): 67,08 Cálcio (mg): 238,92 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 98,33 Vitamina C (mg): 59,15 Energia (Kcal): 489,48					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 31,71 Lipídios (g): 7,99 Carboidrato (g): 66,29 Cálcio (mg): 155,74 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 59,72 Vitamina C (mg): 38,90 Energia (Kcal): 454,26					