

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"> ● FEIJÃO PRETO (DIETA) 90 G ● BIFE GRELHADO (DIETA) 100 G ● CENOURA REFOGADA (DIETA) 30 G ● SALADA DE TOMATE COM PEPINO 60 G ● SAGU DE UVA 100 G ● ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90 G ● BOLINHO DE CARNE ASSADO (DIETA) 90 G ● MACARRÃO PARAFUSO AO SUGO (DIETA) 80 G ● SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40 G ● PONKAN 80 G ● ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● FEIJÃO PRETO (DIETA) 90 G ● ISCAS DE FRANGO AO SUGO (DIETA) 110 G ● PURÊ DE BATATA (DIETA) 40 G ● SALADA DE BETERRABA COZIDA 50 G ● LARANJA 100 G ● ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100 G 	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,33 Lipídios (g): 10,10 Carboidrato (g): 89,68 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 191,96 Vitamina C (mg): 58,31 Energia (Kcal): 608,51					

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"> ● 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 100 G ● ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90 G ● PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) 80 G ● CHUCHU REFOGADO (DIETA) 50 G ● SALADA DE TOMATE COM LIMÃO 60 G <ul style="list-style-type: none"> ● CAQUI 120 G ● ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● FEIJÃO PRETO (DIETA) 90 G ● ISCAS DE CARNE REFOGADAS (DIETA) 80 G ● PURÊ DE AIPIM (DIETA) 65 G ● SALADA DE PEPINO COM CHEIRO VERDE 40 G <ul style="list-style-type: none"> ● MELÃO 150 G ● ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100 G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,80 Lipídios (g): 9,31 Carboidrato (g): 90,56 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 119,85 Vitamina C (mg): 60,67 Energia (Kcal): 599,22					

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"> ● 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 ● CREME DE MANGA COM LEITE DESNATADO 90 G ● ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● 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 100 G ● ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90 G ● FRANGO ASSADO SEM PELE (DIETA) 110 G ● ABOBRINHA REFOGADA (DIETA) 35 G ● SALADA DE COUVE-FLOR COM LIMÃO 30 G ● LARANJA 100 G ● ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● 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 ● CAQUI 120 G 		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,56 Lipídios (g): 14,36 Carboidrato (g): 87,66 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 217,23 Vitamina C (mg): 61,45 Energia (Kcal): 629,31					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 39,86 Lipídios (g): 11,57 Carboidrato (g): 89,14 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 180,43 Vitamina C (mg): 60,27 Energia (Kcal): 614,04					

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"> ● FEIJÃO PRETO (DIETA) 90 G ● ISCAS DE FRANGO AO SUGO (DIETA) 110 G ● PURÊ DE BATATA (DIETA) 40 G ● SALADA DE BETERRABA COZIDA 50 G <ul style="list-style-type: none"> ● LARANJA 100 G ● ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90 G ● BIFE GRELHADO (DIETA) 100 G ● AIPIM COM MOLHO (DIETA) 100 G ● SALADA DE TOMATE COM PEPINO 60 G ● SAGU DE UVA 100 G ● ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● FEIJÃO PRETO (DIETA) 90 G ● BOLINHO DE CARNE ASSADO (DIETA) 90 G ● MACARRÃO PARAFUSO AO SUGO (DIETA) 80 G ● SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40 G <ul style="list-style-type: none"> ● PONKAN 80 G ● ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100 G 	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,70 Lipídios (g): 10,16 Carboidrato (g): 105,54 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 46,75 Vitamina C (mg): 65,59 Energia (Kcal): 672,38					

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"> ● FEIJÃO PRETO (DIETA) 90 G ● ISCAS DE CARNE REFOGADAS (DIETA) 80 G ● PURÊ DE AIPIM (DIETA) 65 G ● SALADA DE PEPINO COM CHEIRO VERDE 40 G <ul style="list-style-type: none"> ● MELÃO 150 G ● ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90 G ● ISCAS DE CARNE AO SUGO (DIETA) 110 G ● BATATA REFOGADA (DIETA) 50 G ● SALADA DE ALFACE 15 G ● SALADA DE FRUTAS 100 G ● ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● FEIJÃO PRETO (DIETA) 90 G ● PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) 80 G ● CHUCHU REFOGADO (DIETA) 50 G ● SALADA DE TOMATE COM LIMÃO 60 G <ul style="list-style-type: none"> ● CAQUI 120 G ● ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100 G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,80 Lipídios (g): 9,31 Carboidrato (g): 90,56 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 119,85 Vitamina C (mg): 60,67 Energia (Kcal): 599,22					

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"> ● FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90 G ● BATATA DOCE ASSADA 50 G ● SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25 G <ul style="list-style-type: none"> ● BANANA 130 G ● FRANGO AO MOLHO (DIETA) 110 G ● ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● FEIJÃO PRETO (DIETA) 90 G ● FRANGO ASSADO SEM PELE (DIETA) 110 G ● ABOBRINHA REFOGADA (DIETA) 35 G ● SALADA DE COUVE-FLOR COM LIMÃO 30 G <ul style="list-style-type: none"> ● LARANJA 100 G ● ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● FEIJÃO CARIOCA (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 <ul style="list-style-type: none"> ● CAQUI 120 G ● ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● FEIJÃO PRETO (DIETA) 90 G ● ALMÔNDEGAS DE FRANGO ASSADAS AO SUGO (DIETA) 100 G ● FAROFA DE COUVE (DIETA) 30 G ● SALADA DE BETERRABA COM LIMÃO 50 G ● CREME DE MANGA COM LEITE DESNATADO 90 G ● ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100 G 		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 41,25 Lipídios (g): 19,75 Carboidrato (g): 95,81 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 875,55 Vitamina C (mg): 48,79 Energia (Kcal): 715,74					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 40,65 Lipídios (g): 13,74 Carboidrato (g): 97,15 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 400,20 Vitamina C (mg): 57,39 Energia (Kcal): 667,77					

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 MANHÃ		<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ARROZ COM FRANGO, ABOBRINHA, BATATA E CENOURA (DIETA) 150 G • BANANA 130 G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE UVA 200 ML • PÃO DE AVEIA 50 G • CARNE MOÍDA REFOGADA (DIETA) 60 G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE ABACAXI 200 ML • SANDUÍCHE NATURAL LIGHT 100 G 	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
REGULAR TARDE		<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ARROZ COM FRANGO, ABOBRINHA, BATATA E CENOURA (DIETA) 150 G • BANANA 130 G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE UVA 200 ML • PÃO DE AVEIA 50 G • CARNE MOÍDA REFOGADA (DIETA) 60 G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE ABACAXI 200 ML • SANDUÍCHE NATURAL LIGHT 100 G 	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 28,76 Lipídios (g): 8,23 Carboidrato (g): 105,15 Cálcio (mg): 92,60 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 145,71 Vitamina C (mg): 19,23 Energia (Kcal): 601,22					

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 MANHÃ	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	<ul style="list-style-type: none"> • SAGU DE UVA 150 G • CREME DE LEITE DESNATADO 20 G • MAÇÃ 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ARROZ COM FRANGO, BATATA E CENOURA (DIETA) 150 G • CAQUI 120 G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE GOIABA 200 ML • PÃO DE CENTEIO 50 G • FRANGO REFOGADO PARA PÃO (DIETA) 60 G • REQUEIJÃO LIGHT 15 G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50 G • REQUEIJÃO LIGHT 15 G
REGULAR TARDE	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	<ul style="list-style-type: none"> • SAGU DE UVA 150 G • CREME DE LEITE DESNATADO 20 G • MAÇÃ 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ARROZ COM FRANGO, BATATA E CENOURA (DIETA) 150 G • CAQUI 120 G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE GOIABA 200 ML • PÃO DE CENTEIO 50 G • FRANGO REFOGADO PARA PÃO (DIETA) 60 G • REQUEIJÃO LIGHT 15 G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50 G • REQUEIJÃO LIGHT 15 G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 24,41 Lipídios (g): 5,90 Carboidrato (g): 94,23 Cálcio (mg): 243,11 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 62,68 Vitamina C (mg): 27,32 Energia (Kcal): 513,24					

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
REGULAR MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> ● PURÊ DE BATATA (DIETA) 80 G ● MOLHO DE CARNE E CENOURA (DIETA) 50 G <ul style="list-style-type: none"> ● CAQUI 120 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE TANGERINA 200 ML ● PÃO DE AVEIA 50 G ● FRANGO PARA PÃO COM TOMATE (DIETA) 60 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE FEIJÃO COM CARNE, BATATA E MACARRÃO (DIETA) 150 G <ul style="list-style-type: none"> ● PONKAN 120 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● RISOTO INTEGRAL DE CARNE E BRÓCOLIS (DIETA) 150 G <ul style="list-style-type: none"> ● BANANA 130 G 		
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> ● PURÊ DE BATATA (DIETA) 80 G ● MOLHO DE CARNE E CENOURA (DIETA) 50 G <ul style="list-style-type: none"> ● CAQUI 120 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE TANGERINA 200 ML ● PÃO DE AVEIA 50 G ● FRANGO PARA PÃO COM TOMATE (DIETA) 60 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE FEIJÃO COM CARNE, BATATA E MACARRÃO (DIETA) 150 G <ul style="list-style-type: none"> ● PONKAN 120 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● RISOTO INTEGRAL DE CARNE E BRÓCOLIS (DIETA) 150 G <ul style="list-style-type: none"> ● BANANA 130 G 		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,29 Lipídios (g): 8,34 Carboidrato (g): 103,77 Cálcio (mg): 269,57 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 158,38 Vitamina C (mg): 87,60 Energia (Kcal): 626,06					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 31,37 Lipídios (g): 7,42 Carboidrato (g): 100,68 Cálcio (mg): 211,68 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 120,12 Vitamina C (mg): 47,03 Energia (Kcal): 578,26					

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 DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML • AVEIA EM FLOCOS FINOS 30 G • CAQUI 120 G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50 G • REQUEIJÃO LIGHT 15 G • MAÇÃ 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM AROMA DE COCO 190 ML • BOLO DE CENOURA 50 G 	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
INTEGRAL TARDE		<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML • AVEIA EM FLOCOS FINOS 30 G • CAQUI 120 G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50 G • REQUEIJÃO LIGHT 15 G • MAÇÃ 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM AROMA DE COCO 190 ML • BOLO DE CENOURA 50 G 	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 24,01 Lipídios (g): 11,57 Carboidrato (g): 122,07 Cálcio (mg): 594,18 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 178,59 Vitamina C (mg): 25,70 Energia (Kcal): 667,89					

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"> • CHÁ DE HORTELÃ 190 ML • CHINEQUE DE UVA 60 G • BANANA 130 G 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DESNATADO 180 ML • PÃO DE AVEIA 50 G • MARGARINA LIGHT 10 G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML • PÃO DE CENTEIO 50 G • REQUEIJÃO LIGHT 15 G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50 G • REQUEIJÃO LIGHT 15 G
INTEGRAL TARDE	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	<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 COM LEITE DESNATADO 180 ML • PÃO DE AVEIA 50 G • MARGARINA LIGHT 10 G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML • PÃO DE CENTEIO 50 G • REQUEIJÃO LIGHT 15 G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50 G • REQUEIJÃO LIGHT 15 G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 20,93 Lipídios (g): 9,61 Carboidrato (g): 113,24 Cálcio (mg): 452,99 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 118,15 Vitamina C (mg): 3,91 Energia (Kcal): 612,78					

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"> ● LEITE DESNATADO COM AROMA DE COCO 190 ML ● PÃO DE CENTEIO 50 G ● REQUEIJÃO LIGHT 15 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE CAMOMILA 190 ML ● BOLO DE ABACAXI E CANELA 50 G ● MAMÃO FATIADO 85 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML ● PÃO DE AVEIA 50 G ● MARGARINA LIGHT 10 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● IOGURTE DE MORANGO DESNATADO 180 G ● BISCOITO DOCE INTEGRAL 50 G ● MAÇÃ 100 G 		
INTEGRAL TARDE	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DESNATADO COM AROMA DE COCO 190 ML ● PÃO DE CENTEIO 50 G ● REQUEIJÃO LIGHT 15 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE CAMOMILA 190 ML ● BOLO DE ABACAXI E CANELA 50 G ● MAMÃO FATIADO 85 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML ● PÃO DE AVEIA 50 G ● MARGARINA LIGHT 10 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● IOGURTE DE MORANGO DESNATADO 180 G ● BISCOITO DOCE INTEGRAL 50 G ● MAÇÃ 100 G 		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 23,61 Lipídios (g): 13,95 Carboidrato (g): 113,99 Cálcio (mg): 453,53 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 153,29 Vitamina C (mg): 46,38 Energia (Kcal): 668,96					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 22,75 Lipídios (g): 11,72 Carboidrato (g): 115,92 Cálcio (mg): 491,70 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 147,41 Vitamina C (mg): 25,30 Energia (Kcal): 648,24					

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 DESNATADO COM AROMA DE COCO 190 ML • BOLO DE CENOURA 50 G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML • AVEIA EM FLOCOS FINOS 30 G • CAQUI 120 G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50 G • REQUEIJÃO LIGHT 15 G • MAÇÃ 100 G 	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
INTEGRAL TARDE		<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM AROMA DE COCO 190 ML • BOLO DE CENOURA 50 G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML • AVEIA EM FLOCOS FINOS 30 G • CAQUI 120 G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50 G • REQUEIJÃO LIGHT 15 G • MAÇÃ 100 G 	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 24,01 Lipídios (g): 11,57 Carboidrato (g): 122,07 Cálcio (mg): 594,18 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 178,59 Vitamina C (mg): 25,70 Energia (Kcal): 667,89					

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 DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML • PÃO DE CENTEIO 50 G • REQUEIJÃO LIGHT 15 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 COM LEITE DESNATADO 180 ML • PÃO DE AVEIA 50 G • MARGARINA LIGHT 10 G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50 G • REQUEIJÃO LIGHT 15 G
INTEGRAL TARDE	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML • PÃO DE CENTEIO 50 G • REQUEIJÃO LIGHT 15 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 COM LEITE DESNATADO 180 ML • PÃO DE AVEIA 50 G • MARGARINA LIGHT 10 G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50 G • REQUEIJÃO LIGHT 15 G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 20,93 Lipídios (g): 9,61 Carboidrato (g): 113,24 Cálcio (mg): 452,99 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 118,15 Vitamina C (mg): 3,91 Energia (Kcal): 612,78					

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 AVEIA 50 G • REQUEIJÃO LIGHT 15 G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML • PÃO DE AVEIA 50 G • MARGARINA LIGHT 10 G 	<ul style="list-style-type: none"> • IOGURTE DE MORANGO DESNATADO 180 G • BISCOITO DOCE INTEGRAL 50 G • MAÇÃ 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM AROMA DE COCO 190 ML • PÃO DE CENTEIO 50 G • REQUEIJÃO LIGHT 15 G 		
INTEGRAL TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE HORTELÃ 190 ML • PÃO DE AVEIA 50 G • REQUEIJÃO LIGHT 15 G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML • PÃO DE AVEIA 50 G • MARGARINA LIGHT 10 G 	<ul style="list-style-type: none"> • IOGURTE DE MORANGO DESNATADO 180 G • BISCOITO DOCE INTEGRAL 50 G • MAÇÃ 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM AROMA DE COCO 190 ML • PÃO DE CENTEIO 50 G • REQUEIJÃO LIGHT 15 G 		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 23,46 Lipídios (g): 10,50 Carboidrato (g): 100,53 Cálcio (mg): 437,94 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 90,38 Vitamina C (mg): 1,31 Energia (Kcal): 590,01					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 22,69 Lipídios (g): 10,47 Carboidrato (g): 111,03 Cálcio (mg): 486,02 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 124,54 Vitamina C (mg): 8,91 Energia (Kcal): 619,53					

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 MANHÃ		<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE UVA 200 ML • PÃO DE AVEIA 50 G • CARNE MOÍDA REFOGADA (DIETA) 60 G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE ABACAXI 200 ML • SANDUÍCHE NATURAL LIGHT 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ARROZ COM FRANGO, ABOBRINHA, BATATA E CENOURA (DIETA) 150 G • BANANA 130 G 	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 14,38 Lipídios (g): 4,12 Carboidrato (g): 52,57 Cálcio (mg): 46,30 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 72,85 Vitamina C (mg): 9,61 Energia (Kcal): 300,61					

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 MANHÃ	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ARROZ COM FRANGO, BATATA E CENOURA (DIETA) 150 G • CAQUI 120 G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE GOIABA 200 ML • PÃO DE CENTEIO 50 G • FRANGO REFOGADO PARA PÃO (DIETA) 60 G • REQUEIJÃO LIGHT 15 G 	<ul style="list-style-type: none"> • SAGU DE UVA 150 G • CREME DE LEITE DESNATADO 20 G • MAÇÃ 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50 G • REQUEIJÃO LIGHT 15 G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 12,21 Lipídios (g): 2,95 Carboidrato (g): 47,12 Cálcio (mg): 121,56 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 31,34 Vitamina C (mg): 13,66 Energia (Kcal): 256,62					

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 MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE TANGERINA 200 ML • PÃO DE AVEIA 50 G • FRANGO PARA PÃO COM TOMATE (DIETA) 60 G 	<ul style="list-style-type: none"> • PURÊ DE BATATA (DIETA) 80 G • MOLHO DE CARNE E CENOURA (DIETA) 50 G • CAQUI 120 G 	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTO INTEGRAL DE CARNE E BRÓCOLIS (DIETA) 150 G • BANANA 130 G 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DESNATADO 180 ML • BOLO DE CHOCOLATE 50 G 		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 20,39 Lipídios (g): 6,31 Carboidrato (g): 60,91 Cálcio (mg): 232,07 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 106,30 Vitamina C (mg): 27,93 Energia (Kcal): 369,11					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 15,77 Lipídios (g): 4,49 Carboidrato (g): 53,62 Cálcio (mg): 141,22 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 69,92 Vitamina C (mg): 17,75 Energia (Kcal): 309,52					

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 ABACAXI 200 ML • SANDUÍCHE NATURAL LIGHT 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ARROZ COM FRANGO, ABOBRINHA, BATATA E CENOURA (DIETA) 150 G • BANANA 130 G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE UVA 200 ML • PÃO DE AVEIA 50 G • CARNE MOÍDA REFOGADA (DIETA) 60 G 	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 14,38 Lipídios (g): 4,12 Carboidrato (g): 52,57 Cálcio (mg): 46,30 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 72,85 Vitamina C (mg): 9,61 Energia (Kcal): 300,61					

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"> • SUCO POLPA DE GOIABA 200 ML • PÃO DE CENTEIO 50 G • FRANGO REFOGADO PARA PÃO (DIETA) 60 G • REQUEIJÃO LIGHT 15 G 	<ul style="list-style-type: none"> • SAGU DE UVA 150 G • CREME DE LEITE DESNATADO 20 G • MAÇÃ 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ARROZ COM FRANGO, BATATA E CENOURA (DIETA) 150 G • PONKAN 120 G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50 G • REQUEIJÃO LIGHT 15 G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 12,35 Lipídios (g): 2,95 Carboidrato (g): 44,20 Cálcio (mg): 120,07 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 31,34 Vitamina C (mg): 19,42 Energia (Kcal): 246,57					

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"> • SOPA DE FEIJÃO COM CARNE, BATATA E MACARRÃO (DIETA) 150 G • CAQUI 120 G 	<ul style="list-style-type: none"> • CANJICA COM LEITE DESNATADO 200 G • MAÇÃ 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> • PURÊ DE BATATA (DIETA) 80 G • MOLHO DE CARNE E CENOURA (DIETA) 50 G • BANANA 130 G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE MARACUJÁ 200 ML • PÃO DE AVEIA 50 G • FRANGO PARA PÃO COM TOMATE (DIETA) 60 G 		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 19,51 Lipídios (g): 4,06 Carboidrato (g): 61,82 Cálcio (mg): 204,92 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 2266,52 Vitamina C (mg): 27,84 Energia (Kcal): 355,33					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 15,51 Lipídios (g): 3,67 Carboidrato (g): 52,89 Cálcio (mg): 130,80 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 855,46 Vitamina C (mg): 19,81 Energia (Kcal): 300,85					

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 AVEIA 50 G • CARNE MOÍDA REFOGADA (DIETA) 60 G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE ABACAXI 200 ML • SANDUÍCHE NATURAL LIGHT 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ARROZ COM FRANGO, ABOBRINHA, BATATA E CENOURA (DIETA) 150 G • BANANA 130 G 	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 14,38 Lipídios (g): 4,12 Carboidrato (g): 52,57 Cálcio (mg): 46,30 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 72,85 Vitamina C (mg): 9,61 Energia (Kcal): 300,61					

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 FRANGO, BATATA E CENOURA (DIETA) 150 G • PORKAN 120 G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE GOIABA 200 ML • PÃO DE CENTEIO 50 G • FRANGO REFOGADO PARA PÃO (DIETA) 60 G • REQUEIJÃO LIGHT 15 G 	<ul style="list-style-type: none"> • SAGU DE UVA 150 G • CREME DE LEITE DESNATADO 20 G • MAÇÃ 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50 G • REQUEIJÃO LIGHT 15 G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 12,35 Lipídios (g): 2,95 Carboidrato (g): 44,20 Cálcio (mg): 120,07 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 31,34 Vitamina C (mg): 19,42 Energia (Kcal): 246,57					

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 INTEGRAL DE CARNE E BRÓCOLIS (DIETA) 150 G <ul style="list-style-type: none"> ● PONKAN 120 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● PURÊ DE BATATA (DIETA) 80 G <ul style="list-style-type: none"> ● MOLHO DE CARNE E CENOURA (DIETA) 50 G <ul style="list-style-type: none"> ● BANANA 130 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE TANGERINA 200 ML ● PÃO DE AVEIA 50 G ● FRANGO PARA PÃO COM TOMATE (DIETA) 60 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE FEIJÃO COM CARNE, BATATA E MACARRÃO (DIETA) 150 G <ul style="list-style-type: none"> ● CAQUI 120 G 		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 20,15 Lipídios (g): 4,17 Carboidrato (g): 51,88 Cálcio (mg): 134,79 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 79,19 Vitamina C (mg): 43,80 Energia (Kcal): 313,03					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 15,74 Lipídios (g): 3,71 Carboidrato (g): 49,28 Cálcio (mg): 105,30 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 60,06 Vitamina C (mg): 25,61 Energia (Kcal): 285,47					