

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"> • ARROZ (DIETA) 110 G • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ (DIETA) 110 G • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ (DIETA) 110 G • 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 	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,62 Lipídios (g): 9,48 Carboidrato (g): 94,17 Cálcio (mg): 138,89 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 191,96 Vitamina C (mg): 58,31 Energia (Kcal): 625,60					

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 (DIETA) 110 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 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ (DIETA) 110 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 • CAQUI 120 G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ (DIETA) 110 G • 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 • MELÃO 150 G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,09 Lipídios (g): 8,69 Carboidrato (g): 95,04 Cálcio (mg): 73,70 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 119,85 Vitamina C (mg): 60,67 Energia (Kcal): 616,32					

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 (DIETA) 110 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 ● CREME DE MANGA COM LEITE DESNATADO 90 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ (DIETA) 110 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 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ (DIETA) 110 G ● 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 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100 G ● FEIJÃO PRETO (DIETA) 90 G ● CARNE MOÍDA REFOGADA (DIETA) 80 G ● MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO (DIETA) 180 G ● SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25 G ● CAQUI 120 G 		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 41,58 Lipídios (g): 14,25 Carboidrato (g): 107,23 Cálcio (mg): 169,48 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 217,23 Vitamina C (mg): 61,79 Energia (Kcal): 720,92					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 40,85 Lipídios (g): 11,15 Carboidrato (g): 99,65 Cálcio (mg): 131,57 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 180,43 Vitamina C (mg): 60,41 Energia (Kcal): 660,94					

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"> • ARROZ (DIETA) 110 G • 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 • PONKAN 80 G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ (DIETA) 110 G • FEIJÃO CARIOCA (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 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ (DIETA) 110 G • 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 	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,62 Lipídios (g): 9,48 Carboidrato (g): 94,17 Cálcio (mg): 138,89 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 191,96 Vitamina C (mg): 58,31 Energia (Kcal): 625,60					

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 (DIETA) 110 G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90 G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) 80 G • CHUCHU REFOGADO (DIETA) 50 G • SALADA DE TOMATE COM LIMÃO 60 G • CAQUI 120 G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ (DIETA) 110 G • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90 G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS (DIETA) 80 G • PURÊ DE AIPIM (DIETA) 65 G • SALADA DE PEPINO COM CHEIRO VERDE 40 G • SALADA DE FRUTAS 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ (DIETA) 110 G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90 G • ISCAS DE CARNE AO SUGO (DIETA) 110 G • BATATA REFOGADA (DIETA) 50 G • SALADA DE ALFACE 15 G • LARANJA 100 G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,02 Lipídios (g): 8,74 Carboidrato (g): 93,43 Cálcio (mg): 79,25 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 49,76 Vitamina C (mg): 73,28 Energia (Kcal): 610,66					

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 (DIETA) 110 G ● 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 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100 G ● FEIJÃO PRETO (DIETA) 90 G ● CARNE MOÍDA REFOGADA (DIETA) 80 G ● MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO (DIETA) 180 G ● SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25 G ● CAQUI 120 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ (DIETA) 110 G ● FEIJÃO CARIOCA (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 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ (DIETA) 110 G ● FEIJÃO PRETO (DIETA) 90 G ● FRANGO AO MOLHO (DIETA) 110 G ● BATATA DOCE ASSADA 50 G ● SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25 G ● BANANA 130 G 		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,82 Lipídios (g): 19,11 Carboidrato (g): 107,13 Cálcio (mg): 91,34 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 923,78 Vitamina C (mg): 59,99 Energia (Kcal): 760,25					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 40,52 Lipídios (g): 13,11 Carboidrato (g): 99,13 Cálcio (mg): 101,98 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 442,03 Vitamina C (mg): 63,47 Energia (Kcal): 674,98					

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"> • ARROZ (DIETA) 110 G • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ (DIETA) 110 G • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ (DIETA) 110 G • 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 	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,99 Lipídios (g): 9,54 Carboidrato (g): 110,03 Cálcio (mg): 142,22 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 46,75 Vitamina C (mg): 65,59 Energia (Kcal): 689,48					

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 (DIETA) 110 G • 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 • MELÃO 150 G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ (DIETA) 110 G • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ (DIETA) 110 G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90 G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) 80 G • CHUCHU REFOGADO (DIETA) 50 G • SALADA DE TOMATE COM LIMÃO 60 G • CAQUI 120 G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,09 Lipídios (g): 8,69 Carboidrato (g): 95,04 Cálcio (mg): 73,70 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 119,85 Vitamina C (mg): 60,67 Energia (Kcal): 616,32					

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 (DIETA) 110 G ● 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 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ (DIETA) 110 G ● 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 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ (DIETA) 110 G ● FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90 G ● CARNE MOÍDA REFOGADA (DIETA) 80 G ● MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO (DIETA) 180 G ● SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25 G <ul style="list-style-type: none"> ● CAQUI 120 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ (DIETA) 110 G ● 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 		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 43,34 Lipídios (g): 19,49 Carboidrato (g): 116,50 Cálcio (mg): 168,10 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 875,55 Vitamina C (mg): 49,13 Energia (Kcal): 811,61					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 41,66 Lipídios (g): 13,27 Carboidrato (g): 108,12 Cálcio (mg): 132,02 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 400,20 Vitamina C (mg): 57,53 Energia (Kcal): 716,38					

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 • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50 G • CAQUI 120 G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • PÃO DE LEITE 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 • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50 G • CAQUI 120 G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • PÃO DE LEITE 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): 21,68 Lipídios (g): 9,94 Carboidrato (g): 139,17 Cálcio (mg): 548,20 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 178,59 Vitamina C (mg): 25,70 Energia (Kcal): 719,36					

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 CENOURA 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 CENOURA 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): 18,60 Lipídios (g): 8,83 Carboidrato (g): 109,35 Cálcio (mg): 425,82 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 118,15 Vitamina C (mg): 3,91 Energia (Kcal): 580,51					

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 MILHO 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 ABÓBORA 50 G ● MARGARINA LIGHT 10 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● IOGURTE DE MORANGO DESNATADO 180 G ● BISCOITO ROSQUINHA 50 G ● MAÇÃ 100 G 		
INTEGRAL TARDE	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DESNATADO COM AROMA DE COCO 190 ML ● PÃO DE MILHO 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 ABÓBORA 50 G ● MARGARINA LIGHT 10 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● IOGURTE DE MORANGO DESNATADO 180 G ● BISCOITO ROSQUINHA 50 G ● MAÇÃ 100 G 		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 21,42 Lipídios (g): 13,62 Carboidrato (g): 112,21 Cálcio (mg): 427,57 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 153,29 Vitamina C (mg): 46,28 Energia (Kcal): 657,11					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 20,47 Lipídios (g): 10,87 Carboidrato (g): 118,52 Cálcio (mg): 459,83 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 147,41 Vitamina C (mg): 25,26 Energia (Kcal): 646,23					

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"> • CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • PÃO DE LEITE 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 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50 G • CAQUI 120 G 	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
INTEGRAL TARDE		<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • PÃO DE LEITE 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 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50 G • CAQUI 120 G 	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 21,68 Lipídios (g): 9,94 Carboidrato (g): 139,17 Cálcio (mg): 548,20 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 178,59 Vitamina C (mg): 25,70 Energia (Kcal): 719,36					

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"> • VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DESNATADO 180 ML • PÃO DE CENOURA 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 HORTELÃ 190 ML • CHINEQUE DE UVA 60 G • BANANA 130 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"> • VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DESNATADO 180 ML • PÃO DE CENOURA 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 HORTELÃ 190 ML • CHINEQUE DE UVA 60 G • BANANA 130 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): 18,60 Lipídios (g): 8,83 Carboidrato (g): 109,35 Cálcio (mg): 425,82 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 118,15 Vitamina C (mg): 3,91 Energia (Kcal): 580,51					

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 ABÓBORA 50 G • MARGARINA LIGHT 10 G • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML 	<ul style="list-style-type: none"> • BISCOITO ROSQUINHA 50 G • MAÇÃ 100 G • IOGURTE DE MORANGO DESNATADO 180 G 	<ul style="list-style-type: none"> • BOLO DE ABACAXI E CANELA 50 G • MAMÃO FATIADO 85 G • CHÁ DE CAMOMILA 190 ML 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE LEITE 50 G • REQUEIJÃO LIGHT 15 G • CHÁ DE HORTELÃ 190 ML 		
INTEGRAL TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML • PÃO DE ABÓBORA 50 G • MARGARINA LIGHT 10 G 	<ul style="list-style-type: none"> • BISCOITO ROSQUINHA 50 G • IOGURTE DE MORANGO DESNATADO 180 G • MAÇÃ 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> • BOLO DE ABACAXI E CANELA 50 G • CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • MAMÃO FATIADO 85 G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE LEITE 50 G • CHÁ DE HORTELÃ 190 ML • REQUEIJÃO LIGHT 15 G 		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 17,49 Lipídios (g): 13,79 Carboidrato (g): 105,27 Cálcio (mg): 258,23 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 120,35 Vitamina C (mg): 46,28 Energia (Kcal): 613,53					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 19,03 Lipídios (g): 10,94 Carboidrato (g): 116,00 Cálcio (mg): 398,25 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 135,43 Vitamina C (mg): 25,26 Energia (Kcal): 630,38					

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 BATATA 50 G • CARNE MOÍDA REFOGADA (DIETA) 60 G 	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 14,41 Lipídios (g): 3,69 Carboidrato (g): 50,49 Cálcio (mg): 59,52 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 76,85 Vitamina C (mg): 9,61 Energia (Kcal): 287,76					

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 HAMBÚRGUER 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): 12,46 Lipídios (g): 2,77 Carboidrato (g): 44,91 Cálcio (mg): 110,94 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 31,34 Vitamina C (mg): 19,37 Energia (Kcal): 247,82					

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 BATATA 50 G • FRANGO PARA PÃO COM TOMATE (DIETA) 60 G 		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 19,53 Lipídios (g): 3,74 Carboidrato (g): 60,25 Cálcio (mg): 214,83 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 2269,52 Vitamina C (mg): 27,84 Energia (Kcal): 345,69					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 15,56 Lipídios (g): 3,37 Carboidrato (g): 52,01 Cálcio (mg): 134,70 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 857,64 Vitamina C (mg): 19,79 Energia (Kcal): 294,30					

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"> • 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 BATATA 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): 14,41 Lipídios (g): 3,69 Carboidrato (g): 50,49 Cálcio (mg): 59,52 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 76,85 Vitamina C (mg): 9,61 Energia (Kcal): 287,76					

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"> • 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"> • SUCO POLPA DE GOIABA 200 ML • PÃO DE HAMBÚRGUER 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): 12,46 Lipídios (g): 2,77 Carboidrato (g): 44,91 Cálcio (mg): 110,94 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 31,34 Vitamina C (mg): 19,37 Energia (Kcal): 247,82					

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"> ● 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 TANGERINA 200 ML ● PÃO DE BATATA 50 G ● FRANGO PARA PÃO COM TOMATE (DIETA) 60 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● CANJICA COM LEITE DESNATADO 200 G ● MAÇÃ 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● RISOTO DE CARNE E BRÓCOLIS (DIETA) 150 G ● PONKAN 120 G 		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 19,52 Lipídios (g): 4,03 Carboidrato (g): 58,50 Cálcio (mg): 216,51 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 2282,99 Vitamina C (mg): 34,31 Energia (Kcal): 335,67					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 15,56 Lipídios (g): 3,48 Carboidrato (g): 51,38 Cálcio (mg): 135,31 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 862,53 Vitamina C (mg): 22,14 Energia (Kcal): 290,66					

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		<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE UVA 200 ML • PÃO DE BATATA 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): 14,41 Lipídios (g): 3,69 Carboidrato (g): 50,49 Cálcio (mg): 59,52 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 76,85 Vitamina C (mg): 9,61 Energia (Kcal): 287,76					

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 • PONKAN 120 G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE GOIABA 200 ML • PÃO DE HAMBÚRGUER 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): 12,46 Lipídios (g): 2,77 Carboidrato (g): 44,91 Cálcio (mg): 110,94 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 31,34 Vitamina C (mg): 19,37 Energia (Kcal): 247,82					

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 DE CARNE E BRÓCOLIS (DIETA) 150 G ● PONKAN 120 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 TANGERINA 200 ML ● PÃO DE BATATA 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 ● CAQUI 120 G 		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 20,15 Lipídios (g): 3,75 Carboidrato (g): 50,41 Cálcio (mg): 144,47 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 82,19 Vitamina C (mg): 43,80 Energia (Kcal): 303,26					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 15,79 Lipídios (g): 3,38 Carboidrato (g): 48,43 Cálcio (mg): 109,11 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 62,24 Vitamina C (mg): 25,59 Energia (Kcal): 278,87					