

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 100 G • FEIJÃO PRETO 90 G • FRANGO AO MOLHO 110 G • CHUCHU REFOGADO 50 G • SAGU DE UVA 100 G • SALADA DE CENOURA COZIDA 40 G	• ARROZ INTEGRAL 100 G • FEIJÃO CARIOCA 90 G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 100 G • MACARRÃO PARAFUSO AO SUGO 80 G • SALADA DE BRÓCOLIS 30 G • SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100 G	• ARROZ INTEGRAL 100 G • FEIJÃO PRETO 90 G • ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS AO SUGO 100 G • PURÊ DE BATATA 40 G • SALADA DE BETERRABA COZIDA 50 G • MANGA PICADA 100 G	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,65 Lipídios (g): 20,64 Carboidrato (g): 97,95 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 378,59 Vitamina C (mg): 40,07 Energia (Kcal): 731,55					

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 100 G • FEIJÃO PRETO 90 G • STROGONOFF DE CARNE 110 G • PURÊ DE CENOURA 100 G • SALADA DE CHUCHU 40 G • SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100 G	• ARROZ INTEGRAL 100 G • FEIJÃO CARIOCA 90 G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 100 G • CHUCHU REFOGADO 50 G • CREME DE GOIABA 90 G • SALADA DE BETERRABA COZIDA 50 G	• ARROZ INTEGRAL 100 G • FEIJÃO PRETO 90 G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80 G • CREME DE MILHO 50 G • SALADA DE COUVE-FLOR 30 G • MANGA PICADA 100 G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 43,62 Lipídios (g): 20,97 Carboidrato (g): 91,41 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 429,91 Vitamina C (mg): 35,70 Energia (Kcal): 721,88					

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 100 G • FEIJÃO CARIOCA 90 G • ALMÔNDegas DE FRANGO ASSADAS AO SUGO 100 G • FAROFA DE COUVE 30 G • CREME DE MANGA 90 G • SALADA DE BETERRABA COZIDA 50 G	• ARROZ INTEGRAL 100 G • FEIJÃO PRETO 90 G • PICADINHO DE CARNE 100 G • CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 40 G • SALADA DE BRÓCOLIS 30 G • SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100 G	• ARROZ INTEGRAL 100 G • FEIJÃO CARIOCA 90 G • ISCAS DE FRANGO AO SUGO 110 G • ABOBRINHA REFOGADA COM TOMATE 35 G • SALADA DE COUVE-FLOR COM LIMÃO 30 G • LARANJA 100 G	• ARROZ INTEGRAL 100 G • FEIJÃO PRETO 90 G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 100 G • MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL ALHO E ÓLEO 80 G • SALADA DE CENOURA COZIDA 40 G • MANGA PICADA 100 G		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 42,14 Lipídios (g): 14,66 Carboidrato (g): 89,62 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 371,45 Vitamina C (mg): 53,59 Energia (Kcal): 647,42					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 42,14 Lipídios (g): 18,35 Carboidrato (g): 92,65 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 391,13 Vitamina C (mg): 44,17 Energia (Kcal): 695,00					

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		• MANGA PICADA 100 G • RISOTO DE CARNE E ABÓBORA 150 G	• SUCO POLPA DE ABACAXI 200 ML • SANDUÍCHE NATURAL 100 G	• SUCO POLPA DE UVA 200 ML • PÃO DE CENTEIO 50 G • CARNE MOÍDA PARA PÃO 60 G	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 13,53 Lipídios (g): 4,81 Carboidrato (g): 44,37 Cálcio (mg): 49,98 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 153,96 Vitamina C (mg): 6,04 Energia (Kcal): 272,78					

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 GOIABA 200 ML • PÃO DE CENTEIO 50 G • HAMBÚRGUER DE FRANGO ASSADO 42 G • QUEIJO 20 G	• SAGU DE UVA 150 G • CREME DE LEITE 20 G • MANGA PICADA 100 G	• SOPA DE ARROZ COM FRANGO, BATATA E CENOURA 150 G • MANGA PICADA 100 G	• CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50 G • QUEIJO 20 G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 11,38 Lipídios (g): 7,20 Carboidrato (g): 46,09 Cálcio (mg): 157,08 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 111,15 Vitamina C (mg): 9,52 Energia (Kcal): 286,42					

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 150 G • MANGA PICADA 100 G	• CANJICA 200 G • MANGA PICADA 100 G	• PURÊ DE BATATA 80 G • MOLHO DE CARNE E CENOURA 50 G • MELÃO FATIADO 150 G	• SUCO POLPA DE MARACUJÁ 200 ML • PÃO DE CENTEIO 50 G • FRANGO PARA PÃO COM TOMATE 60 G		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 18,12 Lipídios (g): 7,44 Carboidrato (g): 53,46 Cálcio (mg): 140,34 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 2390,12 Vitamina C (mg): 25,90 Energia (Kcal): 347,59					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 14,42 Lipídios (g): 6,64 Carboidrato (g): 48,30 Cálcio (mg): 121,78 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 951,54 Vitamina C (mg): 14,52 Energia (Kcal): 304,94					