

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		• SUCO POLPA DE ABACAXI 200 ML • SANDUÍCHE NATURAL VEGETARIANO 100 G	• ARROZ 100 G • BANANA 130 G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70 G	• SUCO POLPA DE UVA 200 ML • PÃO DE BATATA 50 G • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60 G	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
REGULAR TARDE		• SUCO POLPA DE ABACAXI 200 ML • SANDUÍCHE NATURAL VEGETARIANO 100 G	• ARROZ 100 G • BANANA 130 G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70 G	• SUCO POLPA DE UVA 200 ML • PÃO DE BATATA 50 G • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60 G	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 33,81 Lipídios (g): 9,79 Carboidrato (g): 119,34 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 64,51 Vitamina C (mg): 11,69 Energia (Kcal): 690,06					

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	• SUCO POLPA DE GOIABA 200 ML • PÃO DE HAMBÚRGUER 50 G • HAMBÚRGUER DE SOJA ASSADO 40 G • QUEIJO 20 G	• SAGU DE UVA 150 G • CREME DE LEITE 20 G • MAÇÃ 100 G	• BATATA REFOGADA 100 G • CAQUI 120 G • CARNE MOÍDA DE SOJA E CENOURA REFOGADA 60 G	• CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50 G • QUEIJO 20 G
REGULAR TARDE	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	• SUCO POLPA DE GOIABA 200 ML • PÃO DE HAMBÚRGUER 50 G • HAMBÚRGUER DE SOJA ASSADO 40 G • QUEIJO 20 G	• SAGU DE UVA 150 G • CREME DE LEITE 20 G • MAÇÃ 100 G	• BATATA REFOGADA 100 G • CAQUI 120 G • CARNE MOÍDA DE SOJA E CENOURA REFOGADA 60 G	• CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50 G • QUEIJO 20 G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 25,41 Lipídios (g): 12,50 Carboidrato (g): 102,60 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 88,96 Vitamina C (mg): 45,38 Energia (Kcal): 603,66					

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
REGULAR MANHÃ	• MACARRÃO PARAFUSO 100 G • PONKAN 120 G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70 G	• VITAMINA DE MORANGO 180 ML • BOLO DE CHOCOLATE 50 G	• PURÊ DE BATATA 80 G • CARNE MOÍDA DE SOJA E CENOURA REFOGADA 60 G • CAQUI 120 G	• SUCO POLPA DE MORANGO 200 ML • PÃO DE BATATA 50 G • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60 G		
REGULAR TARDE	• MACARRÃO PARAFUSO 100 G • PONKAN 120 G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70 G	• VITAMINA DE MORANGO 180 ML • BOLO DE CHOCOLATE 50 G	• PURÊ DE BATATA 80 G • CARNE MOÍDA DE SOJA E CENOURA REFOGADA 60 G • CAQUI 120 G	• SUCO POLPA DE MORANGO 200 ML • PÃO DE BATATA 50 G • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60 G		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 44,12 Lipídios (g): 18,29 Carboidrato (g): 131,06 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 188,16 Vitamina C (mg): 75,47 Energia (Kcal): 851,17					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 34,51 Lipídios (g): 13,87 Carboidrato (g): 117,52 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 118,36 Vitamina C (mg): 47,13 Energia (Kcal): 717,23					

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
ALMOÇO		• ARROZ 110 G • FEIJÃO PRETO 90 G • OMELETE COM CENOURA E CHEIRO VERDE 70 G • CENOURA REFOGADA 30 G • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 60 G • SAGU DE UVA 100 G	• ARROZ 110 G • FEIJÃO CARIOCA 90 G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA ASSADO 90 G • MACARRÃO PARAFUSO AO SUGO 80 G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40 G • PONKAN 80 G	• ARROZ 110 G • FEIJÃO PRETO 90 G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 90 G • PURÊ DE BATATA 40 G • SALADA DE BETERRABA COZIDA 50 G • LARANJA 100 G	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 36,64 Lipídios (g): 10,09 Carboidrato (g): 106,00 Cálcio (mg): 131,69 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 217,14 Vitamina C (mg): 59,17 Energia (Kcal): 658,50					

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 • OMELETE COM TOMATE E CHEIRO VERDE 70 G • BATATA PALHA 25 G • SALADA DE ALFACE 15 G • SALADA DE FRUTAS 100 G	• ARROZ 110 G • FEIJÃO CARIOCA 90 G • OMELETE COM TOMATE E CHEIRO VERDE 70 G • CHUCHU REFOGADO 50 G • SALADA DE TOMATE COM LIMÃO 60 G • CAQUI 120 G	• ARROZ 110 G • FEIJÃO PRETO 90 G • OMELETE COM CENOURA E CHEIRO VERDE 70 G • CREME DE MILHO 50 G • SALADA DE PEPINO COM CHEIRO VERDE 40 G • MELÃO 150 G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 24,04 Lipídios (g): 20,24 Carboidrato (g): 82,57 Cálcio (mg): 130,26 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 146,32 Vitamina C (mg): 49,51 Energia (Kcal): 599,42					

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
ALMOÇO	• ARROZ 110 G • FEIJÃO CARIOCA 90 G • ALMÔNDegas DE SOJA ASSADAS AO SUGO 100 G • FAROFA DE COUVE 30 G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25 G • CREME DE MANGA 90 G	• ARROZ 110 G • FEIJÃO PRETO 90 G • OMELETE COM TOMATE E CHEIRO VERDE 70 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 CARIOCA 90 G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA ASSADO 90 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 DE SOJA REFOGADA 100 G • MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80 G • SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25 G • CAQUI 120 G		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,39 Lipídios (g): 12,52 Carboidrato (g): 104,41 Cálcio (mg): 146,03 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 214,24 Vitamina C (mg): 61,91 Energia (Kcal): 675,55					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 33,56 Lipídios (g): 14,11 Carboidrato (g): 98,34 Cálcio (mg): 137,00 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 194,73 Vitamina C (mg): 57,37 Energia (Kcal): 647,60					

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 DE SOJA ASSADO 90 G • MACARRÃO PARAFUSO AO SUGO 80 G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40 G • PONKAN 80 G	• ARROZ 110 G • FEIJÃO CARIOCA 90 G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 90 G • PURÊ DE BATATA 40 G • SALADA DE BETERRABA COZIDA 50 G • LARANJA 100 G	• ARROZ 110 G • FEIJÃO PRETO 90 G • OMELETE COM CENOURA E CHEIRO VERDE 70 G • CENOURA REFOGADA 30 G • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 60 G • SAGU DE UVA 100 G	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 36,64 Lipídios (g): 10,09 Carboidrato (g): 106,00 Cálcio (mg): 131,69 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 217,14 Vitamina C (mg): 59,17 Energia (Kcal): 658,50					

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 • OMELETE COM TOMATE E CHEIRO VERDE 70 G • CHUCHU REFOGADO 50 G • SALADA DE TOMATE COM LIMÃO 60 G • CAQUI 120 G	• ARROZ 110 G • FEIJÃO CARIOCA 90 G • OMELETE COM CENOURA E CHEIRO VERDE 70 G • CREME DE MILHO 50 G • SALADA DE PEPINO COM CHEIRO VERDE 40 G • SALADA DE FRUTAS 100 G	• ARROZ 110 G • FEIJÃO PRETO 90 G • OMELETE COM TOMATE E CHEIRO VERDE 70 G • BATATA PALHA 25 G • SALADA DE ALFACE 15 G • LARANJA 100 G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 23,97 Lipídios (g): 20,29 Carboidrato (g): 80,96 Cálcio (mg): 135,81 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 76,23 Vitamina C (mg): 62,13 Energia (Kcal): 593,76					

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 • BOLINHO DE CARNE DE SOJA ASSADO 90 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 DE SOJA REFOGADA 100 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 • OMELETE COM TOMATE E CHEIRO VERDE 70 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 • CARNE MOÍDA DE SOJA AO SUGO 100 G • BATATA DOCE ASSADA 50 G • SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25 G • BANANA 130 G		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,42 Lipídios (g): 7,93 Carboidrato (g): 106,29 Cálcio (mg): 92,69 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 914,29 Vitamina C (mg): 60,21 Energia (Kcal): 644,57					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 33,95 Lipídios (g): 12,29 Carboidrato (g): 98,61 Cálcio (mg): 117,33 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 453,73 Vitamina C (mg): 60,47 Energia (Kcal): 633,51					

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 DE SOJA AO SUGO 90 G • PURÊ DE BATATA 40 G • SALADA DE BETERRABA COZIDA 50 G • LARANJA 100 G	• ARROZ 110 G • FEIJÃO CARIOCA 90 G • OMELETE COM CENOURA E CHEIRO VERDE 70 G • AIPIM COM MOLHO 80 G • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 60 G • SAGU DE UVA 100 G	• ARROZ 110 G • FEIJÃO PRETO 90 G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA ASSADO 90 G • MACARRÃO PARAFUSO AO SUGO 80 G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40 G • PONKAN 80 G	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 37,01 Lipídios (g): 9,95 Carboidrato (g): 121,86 Cálcio (mg): 135,00 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 71,93 Vitamina C (mg): 66,45 Energia (Kcal): 720,60					

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	• ARROZ 110 G • FEIJÃO PRETO 90 G • OMELETE COM CENOURA E CHEIRO VERDE 70 G • CREME DE MILHO 50 G • SALADA DE PEPINO COM CHEIRO VERDE 40 G • MELÃO 150 G	• ARROZ 110 G • FEIJÃO CARIOCA 90 G • OMELETE COM TOMATE E CHEIRO VERDE 70 G • BATATA PALHA 25 G • SALADA DE ALFACE 15 G • SALADA DE FRUTAS 100 G	• ARROZ 110 G • FEIJÃO PRETO 90 G • OMELETE COM TOMATE E CHEIRO VERDE 70 G • CHUCHU REFOGADO 50 G • SALADA DE TOMATE COM LIMÃO 60 G • CAQUI 120 G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 24,04 Lipídios (g): 20,24 Carboidrato (g): 82,57 Cálcio (mg): 130,26 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 146,32 Vitamina C (mg): 49,51 Energia (Kcal): 599,42					

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
ALMOÇO	• ARROZ 110 G • FEIJÃO CARIOCA 90 G • BATATA DOCE ASSADA 50 G • SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25 G • BANANA 130 G • CARNE MOÍDA DE SOJA AO SUGO 100 G	• ARROZ 110 G • FEIJÃO PRETO 90 G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA ASSADO 90 G • ABOBRINHA REFOGADA COM TOMATE 35 G • SALADA DE COUVE-FLOR COM LIMÃO 30 G • LARANJA 100 G	• ARROZ 110 G • FEIJÃO CARIOCA 90 G • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA 100 G • MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80 G • SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25 G • CAQUI 120 G	• ARROZ 110 G • FEIJÃO PRETO 90 G • ALMÔNDEGAS DE SOJA ASSADAS AO SUGO 100 G • FAROFA DE COUVE 30 G • SALADA DE BETERRABA COM LIMÃO 50 G • CREME DE MANGA 90 G		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 46,26 Lipídios (g): 9,84 Carboidrato (g): 119,64 Cálcio (mg): 130,78 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 871,97 Vitamina C (mg): 49,57 Energia (Kcal): 742,65					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 36,82 Lipídios (g): 13,00 Carboidrato (g): 109,19 Cálcio (mg): 131,89 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 414,26 Vitamina C (mg): 54,62 Energia (Kcal): 693,07					

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		• ARROZ 100 G • BANANA 130 G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70 G	• SUCO POLPA DE UVA 200 ML • PÃO DE BATATA 50 G • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60 G	• SUCO POLPA DE ABACAXI 200 ML • SANDUÍCHE NATURAL VEGETARIANO 100 G	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
REGULAR TARDE		• ARROZ 100 G • BANANA 130 G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70 G	• SUCO POLPA DE UVA 200 ML • PÃO DE BATATA 50 G • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60 G	• SUCO POLPA DE ABACAXI 200 ML • SANDUÍCHE NATURAL VEGETARIANO 100 G	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 33,81 Lipídios (g): 9,79 Carboidrato (g): 119,34 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 64,51 Vitamina C (mg): 11,69 Energia (Kcal): 690,06					

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	• SAGU DE UVA 150 G • CREME DE LEITE 20 G • MAÇÃ 100 G	• BATATA REFOGADA 100 G • CAQUI 120 G • CARNE MOÍDA DE SOJA E CENOURA REFOGADA 60 G	• SUCO POLPA DE GOIABA 200 ML • PÃO DE HAMBÚRGUER 50 G • HAMBÚRGUER DE SOJA ASSADO 40 G • QUEIJO 20 G	• CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50 G • QUEIJO 20 G
REGULAR TARDE	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	• SAGU DE UVA 150 G • CREME DE LEITE 20 G • MAÇÃ 100 G	• BATATA REFOGADA 100 G • CAQUI 120 G • CARNE MOÍDA DE SOJA E CENOURA REFOGADA 60 G	• SUCO POLPA DE GOIABA 200 ML • PÃO DE HAMBÚRGUER 50 G • HAMBÚRGUER DE SOJA ASSADO 40 G • QUEIJO 20 G	• CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50 G • QUEIJO 20 G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 25,41 Lipídios (g): 12,50 Carboidrato (g): 102,60 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 88,96 Vitamina C (mg): 45,38 Energia (Kcal): 603,66					

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
REGULAR MANHÃ	• PURÊ DE BATATA 80 G • CARNE MOÍDA DE SOJA E CENOURA REFOGADA 60 G • CAQUI 120 G	• SUCO POLPA DE TANGERINA 200 ML • PÃO DE BATATA 50 G • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60 G	• MACARRÃO PARAFUSO 100 G • PONKAN 120 G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70 G	• RISOTO DE CARNE DE SOJA E BRÓCOLIS 150 G • BANANA 130 G		
REGULAR TARDE	• PURÊ DE BATATA 80 G • CARNE MOÍDA DE SOJA E CENOURA REFOGADA 60 G • CAQUI 120 G	• SUCO POLPA DE TANGERINA 200 ML • PÃO DE BATATA 50 G • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60 G	• MACARRÃO PARAFUSO 100 G • PONKAN 120 G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70 G	• RISOTO DE CARNE DE SOJA E BRÓCOLIS 150 G • BANANA 130 G		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 42,33 Lipídios (g): 8,89 Carboidrato (g): 128,18 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 139,18 Vitamina C (mg): 82,99 Energia (Kcal): 732,69					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 33,85 Lipídios (g): 10,45 Carboidrato (g): 116,47 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 100,55 Vitamina C (mg): 49,87 Energia (Kcal): 674,14					

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		• ARROZ 100 G • BANANA 130 G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70 G	• SUCO POLPA DE UVA 200 ML • PÃO DE BATATA 50 G • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60 G	• SUCO POLPA DE ABACAXI 200 ML • SANDUÍCHE NATURAL VEGETARIANO 100 G	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
REGULAR TARDE		• ARROZ 100 G • BANANA 130 G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70 G	• SUCO POLPA DE UVA 200 ML • PÃO DE BATATA 50 G • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60 G	• SUCO POLPA DE ABACAXI 200 ML • SANDUÍCHE NATURAL VEGETARIANO 100 G	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 33,81 Lipídios (g): 9,79 Carboidrato (g): 119,34 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 64,51 Vitamina C (mg): 11,69 Energia (Kcal): 690,06					

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	• SAGU DE UVA 150 G • CREME DE LEITE 20 G • MAÇÃ 100 G	• BATATA REFOGADA 100 G • CAQUI 120 G • CARNE MOÍDA DE SOJA E CENOURA REFOGADA 60 G	• SUCO POLPA DE GOIABA 200 ML • PÃO DE HAMBÚRGUER 50 G • HAMBÚRGUER DE SOJA ASSADO 40 G • QUEIJO 20 G	• CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50 G • QUEIJO 20 G
REGULAR TARDE	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	• SAGU DE UVA 150 G • CREME DE LEITE 20 G • MAÇÃ 100 G	• BATATA REFOGADA 100 G • CAQUI 120 G • CARNE MOÍDA DE SOJA E CENOURA REFOGADA 60 G	• SUCO POLPA DE GOIABA 200 ML • PÃO DE HAMBÚRGUER 50 G • HAMBÚRGUER DE SOJA ASSADO 40 G • QUEIJO 20 G	• CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50 G • QUEIJO 20 G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 25,41 Lipídios (g): 12,50 Carboidrato (g): 102,60 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 88,96 Vitamina C (mg): 45,38 Energia (Kcal): 603,66					

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
REGULAR MANHÃ	• PURÊ DE BATATA 80 G • CARNE MOÍDA DE SOJA E CENOURA REFOGADA 60 G • CAQUI 120 G	• SUCO POLPA DE TANGERINA 200 ML • PÃO DE BATATA 50 G • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60 G	• MACARRÃO PARAFUSO 100 G • PONKAN 120 G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70 G	• RISOTO DE CARNE DE SOJA E BRÓCOLIS 150 G • BANANA 130 G		
REGULAR TARDE	• PURÊ DE BATATA 80 G • CARNE MOÍDA DE SOJA E CENOURA REFOGADA 60 G • CAQUI 120 G	• SUCO POLPA DE TANGERINA 200 ML • PÃO DE BATATA 50 G • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60 G	• MACARRÃO PARAFUSO 100 G • PONKAN 120 G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70 G	• RISOTO DE CARNE DE SOJA E BRÓCOLIS 150 G • BANANA 130 G		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 42,33 Lipídios (g): 8,89 Carboidrato (g): 128,18 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 139,18 Vitamina C (mg): 82,99 Energia (Kcal): 732,69					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 33,85 Lipídios (g): 10,45 Carboidrato (g): 116,47 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 100,55 Vitamina C (mg): 49,87 Energia (Kcal): 674,14					

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		• SUCO POLPA DE ABACAXI 200 ML • SANDUÍCHE NATURAL VEGETARIANO 100 G	• ARROZ 100 G • BANANA 130 G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70 G	• SUCO POLPA DE UVA 200 ML • PÃO DE BATATA 50 G • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60 G	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
REGULAR TARDE		• SUCO POLPA DE ABACAXI 200 ML • SANDUÍCHE NATURAL VEGETARIANO 100 G	• ARROZ 100 G • BANANA 130 G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70 G	• SUCO POLPA DE UVA 200 ML • PÃO DE BATATA 50 G • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60 G	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 33,81 Lipídios (g): 9,79 Carboidrato (g): 119,34 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 64,51 Vitamina C (mg): 11,69 Energia (Kcal): 690,06					

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	• SUCO POLPA DE GOIABA 200 ML • PÃO DE HAMBÚRGUER 50 G • HAMBÚRGUER DE SOJA ASSADO 40 G • QUEIJO 20 G	• SAGU DE UVA 150 G • CREME DE LEITE 20 G • MAÇÃ 100 G	• BATATA REFOGADA 100 G • CAQUI 120 G • CARNE MOÍDA DE SOJA E CENOURA REFOGADA 60 G	• CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50 G • QUEIJO 20 G
REGULAR TARDE	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	• SUCO POLPA DE GOIABA 200 ML • PÃO DE HAMBÚRGUER 50 G • HAMBÚRGUER DE SOJA ASSADO 40 G • QUEIJO 20 G	• SAGU DE UVA 150 G • CREME DE LEITE 20 G • MAÇÃ 100 G	• BATATA REFOGADA 100 G • CAQUI 120 G • CARNE MOÍDA DE SOJA E CENOURA REFOGADA 60 G	• CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50 G • QUEIJO 20 G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 25,41 Lipídios (g): 12,50 Carboidrato (g): 102,60 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 88,96 Vitamina C (mg): 45,38 Energia (Kcal): 603,66					

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
REGULAR MANHÃ	• MACARRÃO PARAFUSO 100 G • PONKAN 120 G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70 G	• VITAMINA DE MORANGO 180 ML • BOLO DE CHOCOLATE 50 G	• PURÊ DE BATATA 80 G • CARNE MOÍDA DE SOJA E CENOURA REFOGADA 60 G • CAQUI 120 G	• SUCO POLPA DE MORANGO 200 ML • PÃO DE BATATA 50 G • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60 G		
REGULAR TARDE	• MACARRÃO PARAFUSO 100 G • PONKAN 120 G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70 G	• VITAMINA DE MORANGO 180 ML • BOLO DE CHOCOLATE 50 G	• PURÊ DE BATATA 80 G • CARNE MOÍDA DE SOJA E CENOURA REFOGADA 60 G • CAQUI 120 G	• SUCO POLPA DE MORANGO 200 ML • PÃO DE BATATA 50 G • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60 G		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 44,12 Lipídios (g): 18,29 Carboidrato (g): 131,06 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 188,16 Vitamina C (mg): 75,47 Energia (Kcal): 851,17					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 34,51 Lipídios (g): 13,87 Carboidrato (g): 117,52 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 118,36 Vitamina C (mg): 47,13 Energia (Kcal): 717,23					

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		• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50 G • CAQUI 120 G	• CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • PÃO DE LEITE FATIADO 50 G • QUEIJO 20 G • MAÇÃ 100 G	• LEITE COM AROMA DE COCO 190 ML • BOLO DE CENOURA 50 G	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
INTEGRAL TARDE		• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50 G • CAQUI 120 G	• CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • PÃO DE LEITE FATIADO 50 G • QUEIJO 20 G • MAÇÃ 100 G	• LEITE COM AROMA DE COCO 190 ML • BOLO DE CENOURA 50 G	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 20,72 Lipídios (g): 19,92 Carboidrato (g): 135,51 Cálcio (mg): 483,48 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 211,20 Vitamina C (mg): 25,70 Energia (Kcal): 788,29					

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 190 ML • CHINEQUE DE UVA 60 G • BANANA 130 G	• VITAMINA DE MORANGO 180 ML • PÃO DE CENOURA 50 G • MANTEIGA 10 G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML • PÃO DE CENTEIO 50 G • QUEIJO 20 G	• CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50 G • QUEIJO 20 G
INTEGRAL TARDE	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	• CHÁ DE HORTELÃ 190 ML • CHINEQUE DE UVA 60 G • BANANA 130 G	• VITAMINA DE MORANGO 180 ML • PÃO DE CENOURA 50 G • MANTEIGA 10 G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML • PÃO DE CENTEIO 50 G • QUEIJO 20 G	• CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50 G • QUEIJO 20 G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 21,34 Lipídios (g): 22,74 Carboidrato (g): 110,07 Cálcio (mg): 508,94 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 199,39 Vitamina C (mg): 3,91 Energia (Kcal): 715,96					

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 190 ML • PÃO DE MILHO 50 G • REQUEIJÃO CREMOSO 15 G	• CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • BOLO DE ABACAXI E CANELA 50 G • MAMÃO FATIADO 85 G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML • PÃO DE ABÓBORA 50 G • MANTEIGA 10 G	• IOGURTE DE MORANGO 180 G • BISCOITO ROSQUINHA 50 G • MAÇÃ 100 G		
INTEGRAL TARDE	• LEITE COM AROMA DE COCO 190 ML • PÃO DE MILHO 50 G • REQUEIJÃO CREMOSO 15 G	• CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • BOLO DE ABACAXI E CANELA 50 G • MAMÃO FATIADO 85 G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML • PÃO DE ABÓBORA 50 G • MANTEIGA 10 G	• IOGURTE DE MORANGO 180 G • BISCOITO ROSQUINHA 50 G • MAÇÃ 100 G		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 18,81 Lipídios (g): 23,57 Carboidrato (g): 116,20 Cálcio (mg): 423,36 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 206,35 Vitamina C (mg): 48,26 Energia (Kcal): 750,15					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 20,25 Lipídios (g): 22,27 Carboidrato (g): 119,24 Cálcio (mg): 470,88 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 205,14 Vitamina C (mg): 25,98 Energia (Kcal): 748,12					

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 190 ML • PÃO DE LEITE FATIADO 50 G • QUEIJO 20 G • MAÇÃ 100 G	• LEITE COM AROMA DE COCO 190 ML • BOLO DE CENOURA 50 G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50 G • CAQUI 120 G	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
INTEGRAL TARDE		• CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • PÃO DE LEITE FATIADO 50 G • QUEIJO 20 G • MAÇÃ 100 G	• LEITE COM AROMA DE COCO 190 ML • BOLO DE CENOURA 50 G	• LEITE 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): 20,72 Lipídios (g): 19,92 Carboidrato (g): 135,51 Cálcio (mg): 483,48 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 211,20 Vitamina C (mg): 25,70 Energia (Kcal): 788,29					

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	• VITAMINA DE MORANGO 180 ML • PÃO DE CENOURA 50 G • MANTEIGA 10 G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML • PÃO DE CENTEIO 50 G • QUEIJO 20 G	• CHÁ DE HORTELÃ 190 ML • CHINEQUE DE UVA 60 G • BANANA 130 G	• CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50 G • QUEIJO 20 G
INTEGRAL TARDE	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	• VITAMINA DE MORANGO 180 ML • PÃO DE CENOURA 50 G • MANTEIGA 10 G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML • PÃO DE CENTEIO 50 G • QUEIJO 20 G	• CHÁ DE HORTELÃ 190 ML • CHINEQUE DE UVA 60 G • BANANA 130 G	• CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50 G • QUEIJO 20 G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 21,34 Lipídios (g): 22,74 Carboidrato (g): 110,07 Cálcio (mg): 508,94 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 199,39 Vitamina C (mg): 3,91 Energia (Kcal): 715,96					

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 DE ABÓBORA 50 G • MANTEIGA 10 G • LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML	• BISCOITO ROSQUINHA 50 G • MAÇÃ 100 G • IOGURTE DE MORANGO 180 G	• BOLO DE ABACAXI E CANELA 50 G • MAMÃO FATIADO 85 G • CHÁ DE CAMOMILA 190 ML	• PÃO DE LEITE 50 G • QUEIJO 20 G • CHÁ DE HORTELÃ 190 ML		
INTEGRAL TARDE	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML • PÃO DE ABÓBORA 50 G • MANTEIGA 10 G	• BISCOITO ROSQUINHA 50 G • IOGURTE DE MORANGO 180 G • MAÇÃ 100 G	• BOLO DE ABACAXI E CANELA 50 G • CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • MAMÃO FATIADO 85 G	• PÃO DE LEITE 50 G • CHÁ DE HORTELÃ 190 ML • QUEIJO 20 G		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 17,43 Lipídios (g): 21,64 Carboidrato (g): 110,91 Cálcio (mg): 374,08 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 162,94 Vitamina C (mg): 48,26 Energia (Kcal): 705,46					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 19,75 Lipídios (g): 21,57 Carboidrato (g): 117,31 Cálcio (mg): 452,96 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 189,36 Vitamina C (mg): 25,98 Energia (Kcal): 731,87					

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		• LEITE COM AROMA DE COCO 190 ML • BOLO DE CENOURA 50 G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50 G • CAQUI 120 G	• CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • PÃO DE LEITE FATIADO 50 G • QUEIJO 20 G • MAÇÃ 100 G	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
INTEGRAL TARDE		• LEITE COM AROMA DE COCO 190 ML • BOLO DE CENOURA 50 G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50 G • CAQUI 120 G	• CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • PÃO DE LEITE FATIADO 50 G • QUEIJO 20 G • MAÇÃ 100 G	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 20,72 Lipídios (g): 19,92 Carboidrato (g): 135,51 Cálcio (mg): 483,48 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 211,20 Vitamina C (mg): 25,70 Energia (Kcal): 788,29					

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	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML • PÃO DE CENTEIO 50 G • QUEIJO 20 G	• CHÁ DE HORTELÃ 190 ML • CHINEQUE DE UVA 60 G • BANANA 130 G	• VITAMINA DE MORANGO 180 ML • PÃO DE CENOURA 50 G • MANTEIGA 10 G	• CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50 G • QUEIJO 20 G
INTEGRAL TARDE	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML • PÃO DE CENTEIO 50 G • QUEIJO 20 G	• CHÁ DE HORTELÃ 190 ML • CHINEQUE DE UVA 60 G • BANANA 130 G	• VITAMINA DE MORANGO 180 ML • PÃO DE CENOURA 50 G • MANTEIGA 10 G	• CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50 G • QUEIJO 20 G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 21,34 Lipídios (g): 22,74 Carboidrato (g): 110,07 Cálcio (mg): 508,94 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 199,39 Vitamina C (mg): 3,91 Energia (Kcal): 715,96					

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	• CHÁ DE HORTELÃ 190 ML • PÃO DE LEITE 50 G • QUEIJO 20 G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML • PÃO DE ABÓBORA 50 G • MANTEIGA 10 G	• IOGURTE DE MORANGO 180 G • BISCOITO ROSQUINHA 50 G • MAÇÃ 100 G	• LEITE COM AROMA DE COCO 190 ML • PÃO DE MILHO 50 G • REQUEIJÃO CREMOSO 15 G		
INTEGRAL TARDE	• CHÁ DE HORTELÃ 190 ML • PÃO DE LEITE 50 G • QUEIJO 20 G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML • PÃO DE ABÓBORA 50 G • MANTEIGA 10 G	• IOGURTE DE MORANGO 180 G • BISCOITO ROSQUINHA 50 G • MAÇÃ 100 G	• LEITE COM AROMA DE COCO 190 ML • PÃO DE MILHO 50 G • REQUEIJÃO CREMOSO 15 G		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 18,83 Lipídios (g): 21,51 Carboidrato (g): 100,15 Cálcio (mg): 436,10 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 154,35 Vitamina C (mg): 3,19 Energia (Kcal): 672,92					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 20,26 Lipídios (g): 21,52 Carboidrato (g): 113,40 Cálcio (mg): 475,51 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 186,23 Vitamina C (mg): 9,59 Energia (Kcal): 720,03					

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		• SUCO POLPA DE UVA 200 ML • PÃO DE BATATA 50 G • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60 G	• SUCO POLPA DE ABACAXI 200 ML • SANDUÍCHE NATURAL VEGETARIANO 100 G	• ARROZ 100 G • BANANA 130 G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70 G	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 16,91 Lipídios (g): 4,90 Carboidrato (g): 59,67 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 32,26 Vitamina C (mg): 5,85 Energia (Kcal): 345,03					

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	• BATATA REFOGADA 100 G • CAQUI 120 G • CARNE MOÍDA DE SOJA E CENOURA REFOGADA 60 G	• SUCO POLPA DE GOIABA 200 ML • PÃO DE HAMBÚRGUER 50 G • HAMBÚRGUER DE SOJA ASSADO 40 G • QUEIJO 20 G	• SAGU DE UVA 150 G • CREME DE LEITE 20 G • MAÇÃ 100 G	• CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50 G • QUEIJO 20 G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 12,71 Lipídios (g): 6,25 Carboidrato (g): 51,30 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 44,48 Vitamina C (mg): 22,69 Energia (Kcal): 301,83					

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
REGULAR MANHÃ	• SUCO POLPA DE TANGERINA 200 ML • PÃO DE BATATA 50 G • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60 G	• PURÊ DE BATATA 80 G • CAQUI 120 G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70 G	• RISOTO DE CARNE DE SOJA E BRÓCOLIS 150 G • BANANA 130 G	• VITAMINA DE MORANGO 180 ML • BOLO DE CHOCOLATE 50 G		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 19,86 Lipídios (g): 9,32 Carboidrato (g): 65,74 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 96,60 Vitamina C (mg): 26,40 Energia (Kcal): 410,49					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 16,45 Lipídios (g): 7,00 Carboidrato (g): 58,83 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 60,10 Vitamina C (mg): 19,45 Energia (Kcal): 353,13					

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		• SUCO POLPA DE ABACAXI 200 ML • SANDUÍCHE NATURAL VEGETARIANO 100 G	• ARROZ 100 G • BANANA 130 G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70 G	• SUCO POLPA DE UVA 200 ML • PÃO DE BATATA 50 G • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60 G	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 16,91 Lipídios (g): 4,90 Carboidrato (g): 59,67 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 32,26 Vitamina C (mg): 5,85 Energia (Kcal): 345,03					

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 HAMBÚRGUER 50 G • HAMBÚRGUER DE SOJA ASSADO 40 G • QUEIJO 20 G	• SAGU DE UVA 150 G • CREME DE LEITE 20 G • MAÇÃ 100 G	• BATATA REFOGADA 100 G • PONKAN 120 G • CARNE MOÍDA DE SOJA E CENOURA REFOGADA 60 G	• CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50 G • QUEIJO 20 G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 12,85 Lipídios (g): 6,25 Carboidrato (g): 48,38 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 44,48 Vitamina C (mg): 28,45 Energia (Kcal): 291,78					

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
REGULAR TARDE	• MACARRÃO PARAFUSO 100 G • CAQUI 120 G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70 G	• CANJICA 200 G • MAÇÃ 100 G	• PURÊ DE BATATA 80 G • CARNE MOÍDA DE SOJA E CENOURA REFOGADA 60 G • BANANA 130 G	• SUCO POLPA DE MARACUJÁ 200 ML • PÃO DE BATATA 50 G • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60 G		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 20,08 Lipídios (g): 6,33 Carboidrato (g): 71,39 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 2276,77 Vitamina C (mg): 27,43 Energia (Kcal): 413,54					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 16,59 Lipídios (g): 5,91 Carboidrato (g): 59,83 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 852,89 Vitamina C (mg): 21,92 Energia (Kcal): 350,58					

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		• ARROZ 100 G • BANANA 130 G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70 G	• SUCO POLPA DE UVA 200 ML • PÃO DE BATATA 50 G • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60 G	• SUCO POLPA DE ABACAXI 200 ML • SANDUÍCHE NATURAL VEGETARIANO 100 G	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 16,91 Lipídios (g): 4,90 Carboidrato (g): 59,67 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 32,26 Vitamina C (mg): 5,85 Energia (Kcal): 345,03					

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 20 G • MAÇÃ 100 G	• BATATA REFOGADA 100 G • PONKAN 120 G • CARNE MOÍDA DE SOJA E CENOURA REFOGADA 60 G	• SUCO POLPA DE GOIABA 200 ML • PÃO DE HAMBÚRGUER 50 G • HAMBÚRGUER DE SOJA ASSADO 40 G • QUEIJO 20 G	• CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50 G • QUEIJO 20 G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 12,85 Lipídios (g): 6,25 Carboidrato (g): 48,38 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 44,48 Vitamina C (mg): 28,45 Energia (Kcal): 291,78					

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
REGULAR TARDE	• PURÊ DE BATATA 80 G • BANANA 130 G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70 G	• SUCO POLPA DE TANGERINA 200 ML • PÃO DE BATATA 50 G • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60 G	• CANJICA 200 G • MAÇÃ 100 G	• RISOTO DE CARNE DE SOJA E BRÓCOLIS 150 G • PONKAN 120 G		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 17,88 Lipídios (g): 6,44 Carboidrato (g): 63,17 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 2255,24 Vitamina C (mg): 32,79 Energia (Kcal): 366,75					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 15,78 Lipídios (g): 5,95 Carboidrato (g): 56,84 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 845,06 Vitamina C (mg): 23,86 Energia (Kcal): 333,56					

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		• SUCO POLPA DE UVA 200 ML • PÃO DE BATATA 50 G • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60 G	• SUCO POLPA DE ABACAXI 200 ML • SANDUÍCHE NATURAL VEGETARIANO 100 G	• ARROZ 100 G • BANANA 130 G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70 G	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 16,91 Lipídios (g): 4,90 Carboidrato (g): 59,67 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 32,26 Vitamina C (mg): 5,85 Energia (Kcal): 345,03					

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	• BATATA REFOGADA 100 G • PONKAN 120 G • CARNE MOÍDA DE SOJA E CENOURA REFOGADA 60 G	• SUCO POLPA DE GOIABA 200 ML • PÃO DE HAMBÚRGUER 50 G • HAMBÚRGUER DE SOJA ASSADO 40 G • QUEIJO 20 G	• SAGU DE UVA 150 G • CREME DE LEITE 20 G • MAÇÃ 100 G	• CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50 G • QUEIJO 20 G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 12,85 Lipídios (g): 6,25 Carboidrato (g): 48,38 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 44,48 Vitamina C (mg): 28,45 Energia (Kcal): 291,78					

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
REGULAR TARDE	● RISOTO DE CARNE DE SOJA E BRÓCOLIS 150 G ● PONKAN 120 G	● PURÊ DE BATATA 80 G ● BANANA 130 G ● BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70 G	● SUCO POLPA DE TANGERINA 200 ML ● PÃO DE BATATA 50 G ● CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60 G	● MACARRÃO PARAFUSO 100 G ● CAQUI 120 G ● CARNE MOÍDA DE SOJA E CENOURA REFOGADA 60 G		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 21,16 Lipídios (g): 4,44 Carboidrato (g): 64,09 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 69,59 Vitamina C (mg): 41,50 Energia (Kcal): 366,34					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 16,98 Lipídios (g): 5,23 Carboidrato (g): 57,17 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 50,28 Vitamina C (mg): 27,03 Energia (Kcal): 333,41					