

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 • BIFE À MILANESA 100 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 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 • FRICASSÉ DE FRANGO 110 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): 40,93 Lipídios (g): 16,66 Carboidrato (g): 102,86 Cálcio (mg): 150,53 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 215,35 Vitamina C (mg): 57,80 Energia (Kcal): 725,91					

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 • STROGONOFF DE CARNE 110 G • BATATA PALHA 25 G • SALADA DE ALFACE 15 G • MANGA PICADA 100 G	• ARROZ 110 G • FEIJÃO CARIOCA 90 G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 100 G • CHUCHU REFOGADO 50 G • SALADA DE TOMATE COM LIMÃO 60 G • CAQUI 120 G	• ARROZ 110 G • FEIJÃO PRETO 90 G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80 G • CREME DE MILHO 50 G • SALADA DE PEPINO COM CHEIRO VERDE 40 G • MELÃO 150 G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,45 Lipídios (g): 18,97 Carboidrato (g): 85,87 Cálcio (mg): 84,68 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 148,72 Vitamina C (mg): 32,20 Energia (Kcal): 672,78					

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
ALMOÇO	• ARROZ 110 G • FEIJÃO CARIOCA 90 G • ALMÔNDegas DE FRANGO 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 • PICADINHO DE CARNE 100 G • CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 40 G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40 G • MANGA PICADA 100 G	• ARROZ 110 G • FEIJÃO CARIOCA 90 G • FRANGO ASSADO 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 ALHO E ÓLEO 80 G • SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25 G • CAQUI 120 G		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,91 Lipídios (g): 19,59 Carboidrato (g): 89,79 Cálcio (mg): 136,29 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 235,03 Vitamina C (mg): 50,19 Energia (Kcal): 691,37					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 40,38 Lipídios (g): 18,52 Carboidrato (g): 92,53 Cálcio (mg): 125,08 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 203,23 Vitamina C (mg): 47,08 Energia (Kcal): 696,16					

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 • MANGA PICADA 100 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 • MANGA PICADA 100 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): 21,02 Lipídios (g): 22,81 Carboidrato (g): 103,25 Cálcio (mg): 511,91 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 258,29 Vitamina C (mg): 5,50 Energia (Kcal): 690,93					

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): 20,13 Lipídios (g): 22,30 Carboidrato (g): 116,76 Cálcio (mg): 471,96 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 226,56 Vitamina C (mg): 26,56 Energia (Kcal): 739,02					

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 100 G	• SOPA DE ARROZ COM FRANGO, ABOBRINHA, BATATA E CENOURA 150 G • MANGA PICADA 100 G	• SUCO POLPA DE UVA 200 ML • PÃO DE BATATA 50 G • CARNE MOÍDA PARA PÃO 60 G	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 14,03 Lipídios (g): 4,51 Carboidrato (g): 46,00 Cálcio (mg): 75,02 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 129,46 Vitamina C (mg): 11,31 Energia (Kcal): 277,35					

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 FRANGO ASSADO 42 G • QUEIJO 20 G	• SAGU DE UVA 150 G • CREME DE LEITE 20 G • MAÇÃ 100 G	• SOPA DE ARROZ COM FRANGO, BATATA E CENOURA 150 G • PONKAN 120 G	• CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50 G • QUEIJO 20 G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 11,23 Lipídios (g): 6,90 Carboidrato (g): 44,79 Cálcio (mg): 147,11 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 44,15 Vitamina C (mg): 19,32 Energia (Kcal): 278,43					

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 • CAQUI 120 G	• CANJICA 200 G • MAÇÃ 100 G	• PURÊ DE BATATA 80 G • MOLHO DE CARNE E CENOURA 50 G • MANGA PICADA 100 G	• SUCO POLPA DE MARACUJÁ 200 ML • PÃO DE BATATA 50 G • FRANGO PARA PÃO COM TOMATE 60 G		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 18,20 Lipídios (g): 7,37 Carboidrato (g): 55,09 Cálcio (mg): 156,64 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 2306,76 Vitamina C (mg): 28,64 Energia (Kcal): 353,00					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 14,53 Lipídios (g): 6,42 Carboidrato (g): 48,87 Cálcio (mg): 130,91 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 890,18 Vitamina C (mg): 20,52 Energia (Kcal): 305,25					