

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 • FRICASSÉ DE FRANGO 110 G • PURÊ DE BATATA 40 G • SALADA DE BETERRABA COZIDA 50 G • LARANJA 100 G	• ARROZ 110 G • FEIJÃO CARIOCA 90 G • BIFE À MILANESA 100 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 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): 41,30 Lipídios (g): 16,52 Carboidrato (g): 118,72 Cálcio (mg): 153,83 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 70,14 Vitamina C (mg): 65,09 Energia (Kcal): 788,02					

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 • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80 G • CREME DE MILHO 50 G • SALADA DE PEPINO COM CHEIRO VERDE 40 G • MELÃO 150 G	• ARROZ 110 G • FEIJÃO CARIOCA 90 G • STROGONOFF DE CARNE 110 G • BATATA PALHA 25 G • SALADA DE ALFACE 15 G • MANGA PICADA 100 G	• ARROZ 110 G • FEIJÃO PRETO 90 G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 100 G • CHUCHU REFOGADO 50 G • SALADA DE TOMATE COM LIMÃO 60 G • CAQUI 120 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 • BATATA DOCE ASSADA 50 G • SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25 G • MANGA PICADA 100 G • FRANGO AO MOLHO 110 G	• ARROZ 110 G • FEIJÃO PRETO 90 G • FRANGO ASSADO 110 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 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	• ARROZ 110 G • FEIJÃO PRETO 90 G • ALMÔNDegas DE FRANGO 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): 39,94 Lipídios (g): 24,42 Carboidrato (g): 96,59 Cálcio (mg): 139,47 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 908,34 Vitamina C (mg): 50,29 Energia (Kcal): 762,38					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 40,50 Lipídios (g): 20,42 Carboidrato (g): 100,01 Cálcio (mg): 127,34 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 428,99 Vitamina C (mg): 49,30 Energia (Kcal): 743,19					

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 • MANGA PICADA 100 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 • MANGA PICADA 100 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): 21,02 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	• 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): 20,14 Lipídios (g): 21,55 Carboidrato (g): 110,92 Cálcio (mg): 476,59 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 207,65 Vitamina C (mg): 10,17 Energia (Kcal): 710,93					

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 PARA PÃO 60 G	• 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	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	• SOPA DE ARROZ COM FRANGO, BATATA E CENOURA 150 G • PONKAN 120 G	• 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	• 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	• RISOTO DE CARNE E BRÓCOLIS 150 G • PONKAN 120 G	• PURÊ DE BATATA 80 G • MOLHO DE CARNE E CENOURA 50 G • MANGA PICADA 100 G	• SUCO POLPA DE TANGERINA 200 ML • PÃO DE BATATA 50 G • FRANGO PARA PÃO COM TOMATE 60 G	• SOPA DE FEIJÃO COM CARNE, BATATA E MACARRÃO 150 G • CAQUI 120 G		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 19,37 Lipídios (g): 5,95 Carboidrato (g): 46,08 Cálcio (mg): 114,60 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 115,74 Vitamina C (mg): 44,59 Energia (Kcal): 303,60					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 14,96 Lipídios (g): 5,90 Carboidrato (g): 45,59 Cálcio (mg): 115,63 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 93,45 Vitamina C (mg): 26,32 Energia (Kcal): 287,29					