

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 • CENOURA REFOGADA 30 G • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 60 G • SAGU DE UVA 100 G • BIFE GRELHADO 100 G	• ARROZ 110 G • FEIJÃO CARIOCA 90 G • MACARRÃO PARAFUSO AO SUGO 80 G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40 G • PONKAN 80 G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 100 G	• ARROZ 110 G • FEIJÃO PRETO 90 G • ISCAS DE FRANGO AO SUGO 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): 41,27 Lipídios (g): 12,23 Carboidrato (g): 92,56 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 194,83 Vitamina C (mg): 58,66 Energia (Kcal): 645,75					

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 AO SUGO 100 G • BATATA PALHA 25 G • SALADA DE ALFACE 15 G • SALADA DE FRUTAS 100 G	• ARROZ 110 G • FEIJÃO CARIOCA 90 G • CHUCHU REFOGADO 50 G • SALADA DE TOMATE COM LIMÃO 60 G • CAQUI 120 G • PEITO DE FRANGO GRELHADO 80 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): 41,77 Lipídios (g): 16,46 Carboidrato (g): 80,04 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 125,86 Vitamina C (mg): 47,87 Energia (Kcal): 632,59					

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 • FAROFA DE COUVE 30 G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25 G • CREME DE MANGA 90 G • ISCAS DE FRANGO AO SUGO 110 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 • SALADA DE FRUTAS 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): 41,83 Lipídios (g): 19,39 Carboidrato (g): 89,87 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 220,91 Vitamina C (mg): 62,05 Energia (Kcal): 697,64					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 41,64 Lipídios (g): 16,36 Carboidrato (g): 87,73 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 184,57 Vitamina C (mg): 56,78 Energia (Kcal): 662,56					

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
INTEGRAL MANHÃ		• LEITE COM AROMA DE BAUNILHA 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 AROMA DE BAUNILHA 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): 20,19 Lipídios (g): 19,68 Carboidrato (g): 130,51 Cálcio (mg): 483,48 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 211,20 Vitamina C (mg): 25,70 Energia (Kcal): 764,87					

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 AROMA DE BAUNILHA 190 ML • PÃO DE LEITE 50 G • QUEIJO 20 G	• CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • PÃO DE LEITE 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 AROMA DE BAUNILHA 190 ML • PÃO DE LEITE 50 G • QUEIJO 20 G	• CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • PÃO DE LEITE FATIADO 50 G • QUEIJO 20 G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 20,06 Lipídios (g): 22,18 Carboidrato (g): 107,26 Cálcio (mg): 464,30 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 199,39 Vitamina C (mg): 3,81 Energia (Kcal): 699,34					

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 LEITE 50 G • REQUEIJÃO CREMOSO 15 G	• CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • BOLO DE BAUNILHA 50 G • MAMÃO FATIADO 85 G	• LEITE COM AROMA DE BAUNILHA 190 ML • PÃO DE ABÓBORA 50 G • MANTEIGA 10 G	• IOGURTE DE COCO 180 ML • BISCOITO ROSQUINHA SEM CACAU 50 G • MAÇÃ 100 G		
INTEGRAL TARDE	• LEITE COM AROMA DE COCO 190 ML • PÃO DE LEITE 50 G • REQUEIJÃO CREMOSO 15 G	• CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • BOLO DE BAUNILHA 50 G • MAMÃO FATIADO 85 G	• LEITE COM AROMA DE BAUNILHA 190 ML • PÃO DE ABÓBORA 50 G • MANTEIGA 10 G	• IOGURTE DE COCO 180 ML • BISCOITO ROSQUINHA SEM CACAU 50 G • MAÇÃ 100 G		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 18,18 Lipídios (g): 23,65 Carboidrato (g): 108,88 Cálcio (mg): 401,43 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 206,06 Vitamina C (mg): 44,41 Energia (Kcal): 719,55					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 19,41 Lipídios (g): 22,03 Carboidrato (g): 114,19 Cálcio (mg): 446,67 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 205,04 Vitamina C (mg): 24,55 Energia (Kcal): 724,56					

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 ABACAXI 200 ML • PÃO FRANCÊS 50 G • FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60 G	• SOPA DE ARROZ COM FRANGO, ABOBRINHA, BATATA E CENOURA 150 G • BANANA 130 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): 18,40 Lipídios (g): 4,17 Carboidrato (g): 52,05 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 74,89 Vitamina C (mg): 8,98 Energia (Kcal): 315,52					

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 FRANCÊS 50 G • CARNE MOÍDA REFOGADA 60 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 DE LEITE FATIADO 50 G • QUEIJO 20 G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 11,82 Lipídios (g): 5,64 Carboidrato (g): 45,85 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 44,82 Vitamina C (mg): 19,37 Energia (Kcal): 276,56					

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 • BANANA 130 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): 18,36 Lipídios (g): 7,33 Carboidrato (g): 58,50 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 2277,31 Vitamina C (mg): 27,84 Energia (Kcal): 365,51					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 15,99 Lipídios (g): 5,85 Carboidrato (g): 52,14 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 864,83 Vitamina C (mg): 19,62 Energia (Kcal): 319,53					