

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		<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110 G • FEIJÃO CARIOCA 90 G • STROGONOFF DE CARNE 110 G • BATATA PALHA 25 G • SALADA DE ALFACE 15 G • SALADA DE FRUTAS 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> • 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): 40,54 Lipídios (g): 18,93 Carboidrato (g): 87,12 Cálcio (mg): 89,11 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 129,63 Vitamina C (mg): 48,15 Energia (Kcal): 677,29					

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	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110 G • FEIJÃO CARIOCA 90 G • BATATA DOCE ASSADA 50 G • SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25 G • BANANA 130 G • FRANGO AO MOLHO 110 G 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • 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): 40,11 Lipídios (g): 24,38 Carboidrato (g): 100,00 Cálcio (mg): 137,98 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 878,89 Vitamina C (mg): 49,49 Energia (Kcal): 774,89					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 40,60 Lipídios (g): 20,39 Carboidrato (g): 101,75 Cálcio (mg): 128,08 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 411,49 Vitamina C (mg): 53,77 Energia (Kcal): 749,55					

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		<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110 G • FEIJÃO PRETO 90 G • FRANGO AO MOLHO 110 G • CHUCHU REFOGADO 50 G • SALADA DE AGRIÃO COM TOMATE 20 G • SAGU DE UVA 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110 G • FEIJÃO CARIOCA 90 G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 100 G • MACARRÃO PARAFUSO AO SUGO 80 G • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 60 G • SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110 G • FEIJÃO PRETO 90 G • ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS AO SUGO 100 G • PURÊ DE BATATA 40 G • SALADA DE BETERRABA COZIDA 50 G • MAÇÃ 100 G 	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,09 Lipídios (g): 19,83 Carboidrato (g): 101,09 Cálcio (mg): 117,39 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 120,15 Vitamina C (mg): 37,64 Energia (Kcal): 737,63					

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	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110 G • FEIJÃO PRETO 90 G • STROGONOFF DE CARNE 110 G • BATATA PALHA 25 G • SALADA DE ALFACE 15 G • SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 • CREME DE GOIABA 90 G 	<ul style="list-style-type: none"> • 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): 42,58 Lipídios (g): 20,95 Carboidrato (g): 90,00 Cálcio (mg): 144,03 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 158,98 Vitamina C (mg): 29,80 Energia (Kcal): 715,24					

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	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 SEM ABACAXI 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110 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 • BANANA 130 G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110 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 • MAÇÃ 100 G 		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 41,26 Lipídios (g): 13,97 Carboidrato (g): 97,55 Cálcio (mg): 127,39 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 226,05 Vitamina C (mg): 38,11 Energia (Kcal): 674,38					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 41,31 Lipídios (g): 17,82 Carboidrato (g): 96,35 Cálcio (mg): 129,38 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 174,16 Vitamina C (mg): 35,48 Energia (Kcal): 705,61					

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		<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM AROMA DE COCO 190 ML • BOLO DE CENOURA 50 G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM AROMA DE BAUNILHA 190 ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50 G • CAQUI 120 G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • PÃO DE LEITE FATIADO 50 G • QUEIJO 20 G • MAÇÃ 100 G 	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
INTEGRAL TARDE		<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM AROMA DE COCO 190 ML • BOLO DE CENOURA 50 G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM AROMA DE BAUNILHA 190 ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50 G • CAQUI 120 G 	<ul style="list-style-type: none"> • 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): 20,19 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	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM AROMA DE BAUNILHA 190 ML • PÃO DE CENTEIO 50 G • QUEIJO 20 G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE HORTELÃ 190 ML • CHINEQUE DE UVA 60 G • BANANA 130 G 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MORANGO 180 ML • PÃO DE CENOURA 50 G • MANTEIGA 10 G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50 G • QUEIJO 20 G
INTEGRAL TARDE	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM AROMA DE BAUNILHA 190 ML • PÃO DE CENTEIO 50 G • QUEIJO 20 G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE HORTELÃ 190 ML • CHINEQUE DE UVA 60 G • BANANA 130 G 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MORANGO 180 ML • PÃO DE CENOURA 50 G • MANTEIGA 10 G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50 G • QUEIJO 20 G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 20,94 Lipídios (g): 22,56 Carboidrato (g): 106,32 Cálcio (mg): 508,94 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 199,39 Vitamina C (mg): 3,91 Energia (Kcal): 698,39					

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	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE HORTELÃ 190 ML • PÃO DE LEITE 50 G • QUEIJO 20 G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM AROMA DE BAUNILHA 190 ML • PÃO DE ABÓBORA 50 G • MANTEIGA 10 G 	<ul style="list-style-type: none"> • IOGURTE DE MORANGO 180 G • BISCOITO ROSQUINHA SEM CACAU 50 G • MAÇÃ 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM AROMA DE COCO 190 ML • PÃO DE MILHO 50 G • REQUEIJÃO CREMOSO 15 G 		
INTEGRAL TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE HORTELÃ 190 ML • PÃO DE LEITE 50 G • QUEIJO 20 G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM AROMA DE BAUNILHA 190 ML • PÃO DE ABÓBORA 50 G • MANTEIGA 10 G 	<ul style="list-style-type: none"> • IOGURTE DE MORANGO 180 G • BISCOITO ROSQUINHA SEM CACAU 50 G • MAÇÃ 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM AROMA DE COCO 190 ML • PÃO DE MILHO 50 G • REQUEIJÃO CREMOSO 15 G 		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 18,43 Lipídios (g): 21,34 Carboidrato (g): 96,40 Cálcio (mg): 436,10 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 154,35 Vitamina C (mg): 3,19 Energia (Kcal): 655,35					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 19,82 Lipídios (g): 21,33 Carboidrato (g): 109,31 Cálcio (mg): 475,51 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 186,23 Vitamina C (mg): 9,59 Energia (Kcal): 700,87					

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
REGULAR TARDE		<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE UVA 200 ML • PÃO DE BATATA 50 G • CARNE MOÍDA PARA PÃO 60 G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE ABACAXI 200 ML • SANDUÍCHE NATURAL 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ARROZ COM FRANGO, ABOBRINHA, BATATA E CENOURA 150 G • BANANA 130 G 	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 14,25 Lipídios (g): 4,46 Carboidrato (g): 50,54 Cálcio (mg): 73,04 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 90,20 Vitamina C (mg): 10,25 Energia (Kcal): 294,03					

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	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ARROZ COM FRANGO, BATATA E CENOURA 150 G • PONKAN 120 G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE GOIABA 200 ML • PÃO DE HAMBÚRGUER 50 G • HAMBÚRGUER DE FRANGO ASSADO 42 G • QUEIJO 20 G 	<ul style="list-style-type: none"> • SAGU DE UVA 150 G • CREME DE LEITE 20 G • MAÇÃ 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE CARNE E BRÓCOLIS 150 G • PONKAN 120 G 	<ul style="list-style-type: none"> • PURÊ DE BATATA 80 G • MOLHO DE CARNE E CENOURA 50 G • BANANA 130 G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE TANGERINA 200 ML • PÃO DE BATATA 50 G • FRANGO PARA PÃO COM TOMATE 60 G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE FEIJÃO COM CARNE, BATATA E MACARRÃO 150 G • CAQUI 120 G 		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 19,54 Lipídios (g): 5,91 Carboidrato (g): 49,49 Cálcio (mg): 113,11 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 86,29 Vitamina C (mg): 43,80 Energia (Kcal): 316,11					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 15,08 Lipídios (g): 5,87 Carboidrato (g): 48,07 Cálcio (mg): 114,55 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 72,03 Vitamina C (mg): 25,75 Energia (Kcal): 296,39					

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		<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ 100 G • RISOTO DE CARNE E ABÓBORA 150 G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE ABACAXI 200 ML • SANDUÍCHE NATURAL 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> • 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): 13,91 Lipídios (g): 4,68 Carboidrato (g): 43,43 Cálcio (mg): 66,32 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 113,96 Vitamina C (mg): 3,18 Energia (Kcal): 269,48					

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	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE GOIABA 200 ML • PÃO DE HAMBÚRGUER 50 G • HAMBÚRGUER DE FRANGO ASSADO 42 G • QUEIJO 20 G 	<ul style="list-style-type: none"> • SAGU DE UVA 150 G • CREME DE LEITE 20 G • MAÇÃ 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ARROZ COM FRANGO, BATATA E CENOURA 150 G • BANANA 130 G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50 G • QUEIJO 20 G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 11,43 Lipídios (g): 6,92 Carboidrato (g): 49,66 Cálcio (mg): 144,35 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 48,70 Vitamina C (mg): 6,57 Energia (Kcal): 296,83					

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 TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE FEIJÃO COM CARNE, BATATA E MACARRÃO 150 G • MAÇÃ 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> • CANJICA 200 G • BANANA 130 G 	<ul style="list-style-type: none"> • PURÊ DE BATATA 80 G • MOLHO DE CARNE E CENOURA 50 G • MELÃO FATIADO 150 G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE MARACUJÁ 200 ML • PÃO DE BATATA 50 G • FRANGO PARA PÃO COM TOMATE 60 G 		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 18,56 Lipídios (g): 7,31 Carboidrato (g): 56,17 Cálcio (mg): 151,11 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 2330,67 Vitamina C (mg): 22,95 Energia (Kcal): 357,62					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 14,70 Lipídios (g): 6,45 Carboidrato (g): 50,33 Cálcio (mg): 125,53 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 896,30 Vitamina C (mg): 11,60 Energia (Kcal): 311,48					