

Observações						
OBSERVAÇÃO: ENVIAR TODOS OS ALIMENTOS SEPARADOS, INCLUSIVE OS RECHEIOS DOS PÃES.						
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 CARIOCA 90 G • BOLINHO DE CARNE ASSADO 90 G • MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80 G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40 G • LARANJA 100 G	• ARROZ 110 G • FEIJÃO PRETO 90 G • ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 80 G • BATATA SAUTÉ 55 G • SALADA DE BETERRABA COZIDA 50 G • LARANJA 100 G	• ARROZ 110 G • FEIJÃO CARIOCA 90 G • BIFE À MILANESA 100 G • CENOURA REFOGADA 30 G • SALADA DE TOMATE 60 G • LARANJA 100 G		RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 41,29 Lipídios (g): 14,26 Carboidrato (g): 91,23 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 154,93 Vitamina C (mg): 72,84 Energia (Kcal): 659,20					

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 CARIOCA 90 G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 100 G • CHUCHU REFOGADO 50 G • SALADA DE TOMATE COM LIMÃO 60 G • MAÇÃ 100 G	• ARROZ 110 G • FEIJÃO PRETO 90 G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80 G • BATATA REFOGADA 50 G • SALADA DE PEPINO 40 G • LARANJA 100 G	• ARROZ 110 G • FEIJÃO CARIOCA 90 G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80 G • BATATA PALHA 25 G • SALADA DE ALFACE 15 G • LARANJA 100 G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,62 Lipídios (g): 17,73 Carboidrato (g): 77,77 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 22,73 Vitamina C (mg): 54,50 Energia (Kcal): 633,49					

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 PRETO 90 G • FRANGO ASSADO 110 G • ABOBRINHA REFOGADA 35 G • SALADA DE COUVE-FLOR COM LIMÃO 30 G • LARANJA 100 G	• ARROZ 110 G • FEIJÃO CARIOCA 90 G • CARNE MOÍDA REFOGADA 80 G • MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL ALHO E ÓLEO 80 G • SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25 G • MAÇÃ 100 G	• ARROZ 110 G • FEIJÃO PRETO 90 G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80 G • CENOURA REFOGADA 30 G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40 G • LARANJA 100 G	• ARROZ 110 G • FEIJÃO CARIOCA 90 G • FRANGO ASSADO 110 G • BATATA DOCE ASSADA 50 G • SALADA DE TOMATE 60 G • BANANA 130 G		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,82 Lipídios (g): 20,61 Carboidrato (g): 86,47 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 929,07 Vitamina C (mg): 48,66 Energia (Kcal): 691,81					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 40,90 Lipídios (g): 17,84 Carboidrato (g): 85,29 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 424,93 Vitamina C (mg): 57,66 Energia (Kcal): 664,53					

Observações						
OBSERVAÇÃO: ENVIAR TODOS OS ALIMENTOS SEPARADOS, INCLUSIVE OS RECHEIOS DOS PÃES.						
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 DIET 200 ML • PÃO FRANCÊS 50 G • FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60 G • MAÇÃ 100 G	• MACARRÃO PARAFUSO 100 G • ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 50 G • BANANA 130 G	• SUCO POLPA DE MORANGO DIET 200 ML • PÃO DE LEITE 50 G • CARNE MOÍDA PARA PÃO 60 G • MAÇÃ 100 G		RECESSO ESCOLAR
REGULAR TARDE		• SUCO POLPA DE ABACAXI DIET 200 ML • PÃO FRANCÊS 50 G • FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60 G • MAÇÃ 100 G	• MACARRÃO PARAFUSO 100 G • ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 50 G • BANANA 130 G	• SUCO POLPA DE MORANGO DIET 200 ML • PÃO DE LEITE 50 G • CARNE MOÍDA PARA PÃO 60 G • MAÇÃ 100 G		RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 45,16 Lipídios (g): 10,10 Carboidrato (g): 119,07 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 33,52 Vitamina C (mg): 11,12 Energia (Kcal): 735,33					

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 MORANGO DIET 200 ML • PÃO DE LEITE 50 G • HAMBÚRGUER DE FRANGO ASSADO 42 G • QUEIJO 20 G • LARANJA 100 G	• SUCO POLPA DE UVA DIET 200 ML • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50 G • MAÇÃ 100 G	• MACARRÃO PARAFUSO 100 G • ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 50 G • MAÇÃ 100 G	• SUCO POLPA DE ABACAXI DIET 200 ML • PÃO DE LEITE FATIADO 50 G • QUEIJO 20 G
REGULAR TARDE	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	• SUCO POLPA DE MORANGO DIET 200 ML • PÃO DE LEITE 50 G • HAMBÚRGUER DE FRANGO ASSADO 42 G • QUEIJO 20 G • LARANJA 100 G	• SUCO POLPA DE UVA DIET 200 ML • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50 G • MAÇÃ 100 G	• MACARRÃO PARAFUSO 100 G • ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 50 G • MAÇÃ 100 G	• SUCO POLPA DE ABACAXI DIET 200 ML • PÃO DE LEITE FATIADO 50 G • QUEIJO 20 G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 30,30 Lipídios (g): 18,27 Carboidrato (g): 101,78 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 60,00 Vitamina C (mg): 30,64 Energia (Kcal): 684,66					

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 ● CARNE MOÍDA REFOGADA 60 G ● LARANJA 100 G	● VITAMINA DE MORANGO DIET 180 ML ● BOLO DE CHOCOLATE DIET 50 G ● BANANA 130 G	● BATATA REFOGADA 100 G ● ISCAS DE CARNE REFOGADAS 50 G ● MAÇÃ 100 G	● SUCO POLPA DE MORANGO DIET 200 ML ● PÃO DE LEITE 50 G ● FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60 G ● BANANA 130 G		
REGULAR TARDE	● MACARRÃO PARAFUSO 100 G ● CARNE MOÍDA REFOGADA 60 G ● LARANJA 100 G	● VITAMINA DE MORANGO DIET 180 ML ● BOLO DE CHOCOLATE DIET 50 G ● BANANA 130 G	● BATATA REFOGADA 100 G ● ISCAS DE CARNE REFOGADAS 50 G ● MAÇÃ 100 G	● SUCO POLPA DE MORANGO DIET 200 ML ● PÃO DE LEITE 50 G ● FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60 G ● BANANA 130 G		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 41,32 Lipídios (g): 16,23 Carboidrato (g): 117,31 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 90,01 Vitamina C (mg): 59,86 Energia (Kcal): 762,42					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 38,36 Lipídios (g): 15,30 Carboidrato (g): 112,14 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 63,69 Vitamina C (mg): 35,94 Energia (Kcal): 726,76					

Observações						
OBSERVAÇÃO: ENVIAR TODOS OS ALIMENTOS SEPARADOS, INCLUSIVE OS RECHEIOS DOS PÃES.						
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		• SUCO POLPA DE ABACAXI DIET 200 ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50 G • QUEIJO 20 G • MAÇÃ 100 G	• LEITE COM AROMA DE COCO DIET 190 ML • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50 G • BANANA 130 G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190 ML • FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50 G • MAÇÃ 100 G		RECESSO ESCOLAR
INTEGRAL TARDE		• SUCO POLPA DE ABACAXI DIET 200 ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50 G • QUEIJO 20 G • MAÇÃ 100 G	• LEITE COM AROMA DE COCO DIET 190 ML • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50 G • BANANA 130 G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190 ML • FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50 G • MAÇÃ 100 G		RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 23,03 Lipídios (g): 20,95 Carboidrato (g): 131,12 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 174,82 Vitamina C (mg): 9,13 Energia (Kcal): 779,84					

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 DIET 180 ML • PÃO DE LEITE 50 G • MANTEIGA 10 G • BANANA 130 G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190 ML • PÃO FRANCÊS 50 G • QUEIJO 20 G • MAÇÃ 100 G	• SUCO POLPA DE ABACAXI DIET 200 ML • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50 G • BANANA 130 G	• SUCO POLPA DE ABACAXI DIET 200 ML • PÃO DE LEITE FATIADO 50 G • QUEIJO 20 G
INTEGRAL TARDE	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	• VITAMINA DE MORANGO DIET 180 ML • PÃO DE LEITE 50 G • MANTEIGA 10 G • BANANA 130 G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190 ML • PÃO FRANCÊS 50 G • QUEIJO 20 G • MAÇÃ 100 G	• SUCO POLPA DE ABACAXI DIET 200 ML • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50 G • BANANA 130 G	• SUCO POLPA DE ABACAXI DIET 200 ML • PÃO DE LEITE FATIADO 50 G • QUEIJO 20 G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 22,61 Lipídios (g): 23,28 Carboidrato (g): 118,91 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 191,66 Vitamina C (mg): 10,08 Energia (Kcal): 757,09					

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 CHOCOLATE EM PÓ DIET 190 ML ● PÃO DE LEITE 50 G ● MANTEIGA 10 G ● BANANA 130 G	● IOGURTE DE MORANGO DIET 180 G ● BISCOITO DOCE DIET 50 G ● MAÇÃ 100 G	● SUCO POLPA DE ABACAXI DIET 200 ML ● BOLO DE CHOCOLATE DIET 50 G ● BANANA 130 G	● SUCO POLPA DE ABACAXI DIET 200 ML ● PÃO DE AVEIA 50 G ● QUEIJO 20 G ● MAÇÃ 100 G		
INTEGRAL TARDE	● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190 ML ● PÃO DE LEITE 50 G ● MANTEIGA 10 G ● BANANA 130 G	● IOGURTE DE MORANGO DIET 180 G ● BISCOITO DOCE DIET 50 G ● MAÇÃ 100 G	● SUCO POLPA DE ABACAXI DIET 200 ML ● BOLO DE CHOCOLATE DIET 50 G ● BANANA 130 G	● SUCO POLPA DE ABACAXI DIET 200 ML ● PÃO DE AVEIA 50 G ● QUEIJO 20 G ● MAÇÃ 100 G		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 21,67 Lipídios (g): 21,63 Carboidrato (g): 129,35 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 140,95 Vitamina C (mg): 11,28 Energia (Kcal): 763,31					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 22,38 Lipídios (g): 22,04 Carboidrato (g): 126,04 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 168,63 Vitamina C (mg): 10,26 Energia (Kcal): 765,56					

Observações						
OBSERVAÇÃO: ENVIAR TODOS OS ALIMENTOS SEPARADOS, INCLUSIVE OS RECHEIOS DOS PÃES.						
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		• ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 50 G • BANANA 130 G • MACARRÃO PARAFUSO 100 G	• SUCO POLPA DE MORANGO DIET 200 ML • PÃO DE LEITE 50 G • CARNE MOÍDA PARA PÃO 60 G • MAÇÃ 100 G	• SUCO POLPA DE ABACAXI DIET 200 ML • FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60 G • PÃO FRANCÊS 50 G • LARANJA 100 G		RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 22,83 Lipídios (g): 5,09 Carboidrato (g): 57,47 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 16,09 Vitamina C (mg): 22,67 Energia (Kcal): 361,42					

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 UVA DIET 200 ML • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50 G • MAÇÃ 100 G	• ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 50 G • LARANJA 100 G • MACARRÃO PARAFUSO 100 G	• SUCO POLPA DE MORANGO DIET 200 ML • PÃO DE LEITE 50 G • HAMBÚRGUER DE FRANGO ASSADO 42 G • QUEIJO 20 G • MAÇÃ 100 G	• SUCO POLPA DE ABACAXI DIET 200 ML • PÃO DE LEITE FATIADO 50 G • QUEIJO 20 G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 15,15 Lipídios (g): 9,13 Carboidrato (g): 50,89 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 30,00 Vitamina C (mg): 15,32 Energia (Kcal): 342,33					

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	● BATATA REFOGADA 100 G ● ISCAS DE CARNE REFOGADAS 50 G ● BANANA 130 G	● SUCO POLPA DE LARANJA DIET 200 ML ● PÃO DE LEITE 50 G ● FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60 G ● MAÇÃ 100 G	● SUCO POLPA DE UVA DIET 200 ML ● MAÇÃ 100 G ● BOLO DE CHOCOLATE DIET 50 G	● ARROZ 100 G ● LARANJA 100 G ● CARNE MOÍDA REFOGADA 60 G		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 17,91 Lipídios (g): 6,44 Carboidrato (g): 52,54 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 21,60 Vitamina C (mg): 28,68 Energia (Kcal): 333,61					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 18,25 Lipídios (g): 7,05 Carboidrato (g): 53,28 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 23,15 Vitamina C (mg): 22,18 Energia (Kcal): 344,37					