

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 • 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 CARIOCA 90 G • ISCAS DE FRANGO AO SUGO 110 G • PURÊ DE BATATA 40 G • SALADA DE BETERRABA COZIDA 50 G • LARANJA 100 G	• 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	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 43,02 Lipídios (g): 14,51 Carboidrato (g): 101,03 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 194,46 Vitamina C (mg): 58,27 Energia (Kcal): 708,21					

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 • 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 CARIOCA 90 G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80 G • CREME DE MILHO 50 G • SALADA DE PEPINO COM CHEIRO VERDE 40 G • SALADA DE FRUTAS 100 G	• ARROZ 110 G • FEIJÃO PRETO 90 G • ISCAS DE CARNE AO SUGO 100 G • BATATA PALHA 25 G • SALADA DE ALFACE 15 G • LARANJA 100 G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 41,81 Lipídios (g): 18,98 Carboidrato (g): 84,91 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 55,66 Vitamina C (mg): 60,52 Energia (Kcal): 675,21					

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 • 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	• ARROZ 110 G • FEIJÃO CARIOCA 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 PRETO 90 G • FRANGO AO MOLHO 110 G • BATATA DOCE ASSADA 50 G • SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25 G • BANANA 130 G		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,73 Lipídios (g): 20,72 Carboidrato (g): 91,39 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 923,88 Vitamina C (mg): 60,35 Energia (Kcal): 706,78					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 41,34 Lipídios (g): 18,34 Carboidrato (g): 92,34 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 444,59 Vitamina C (mg): 59,78 Energia (Kcal): 697,74					

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		• 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	• LEITE COM AROMA DE BAUNILHA 190 ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50 G • CAQUI 120 G	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
INTEGRAL TARDE		• 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	• LEITE COM AROMA DE BAUNILHA 190 ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50 G • CAQUI 120 G	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 20,19 Lipídios (g): 19,68 Carboidrato (g): 130,51 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	• VITAMINA DE MORANGO 180 ML • PÃO DE CENOURA 50 G • MANTEIGA 10 G	• LEITE COM AROMA DE BAUNILHA 190 ML • PÃO DE CENTEIO 50 G • QUEIJO 20 G	• CHÁ DE HORTELÃ 190 ML • CHINEQUE DE UVA 60 G • BANANA 130 G	• CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50 G • QUEIJO 20 G
INTEGRAL TARDE	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	• VITAMINA DE MORANGO 180 ML • PÃO DE CENOURA 50 G • MANTEIGA 10 G	• LEITE COM AROMA DE BAUNILHA 190 ML • PÃO DE CENTEIO 50 G • QUEIJO 20 G	• CHÁ DE HORTELÃ 190 ML • CHINEQUE DE UVA 60 G • BANANA 130 G	• 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 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	• 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	• CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • BOLO DE ABACAXI E CANELA 50 G • MAMÃO FATIADO 85 G	• PÃO DE LEITE 50 G • QUEIJO 20 G • CHÁ DE HORTELÃ 190 ML		
INTEGRAL TARDE	• 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	• BOLO DE ABACAXI E CANELA 50 G • CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • MAMÃO FATIADO 85 G	• PÃO DE LEITE 50 G • CHÁ DE HORTELÃ 190 ML • QUEIJO 20 G		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 17,03 Lipídios (g): 21,47 Carboidrato (g): 107,16 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 162,94 Vitamina C (mg): 48,26 Energia (Kcal): 687,89					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 19,32 Lipídios (g): 21,38 Carboidrato (g): 113,22 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 189,36 Vitamina C (mg): 25,98 Energia (Kcal): 712,70					

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		- 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	- SUCO POLPA DE ABACAXI 200 ML - SANDUÍCHE NATURAL 100 G	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 14,25 Lipídios (g): 4,46 Carboidrato (g): 50,54 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	• 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	• SUCO POLPA DE GOIABA 200 ML • PÃO DE HAMBÚRGUER 50 G • CARNE MOÍDA REFOGADA 60 G	• CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50 G • QUEIJO 20 G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 11,22 Lipídios (g): 4,53 Carboidrato (g): 44,60 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 39,00 Vitamina C (mg): 19,37 Energia (Kcal): 256,11					

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	• PURÊ DE BATATA 80 G • MOLHO DE CARNE E CENOURA 50 G • BANANA 130 G	• SUCO POLPA DE TANGERINA 200 ML • PÃO DE BATATA 50 G • FRANGO PARA PÃO COM TOMATE 60 G	• CANJICA 200 G • MAÇÃ 100 G	• RISOTO DE CARNE E BRÓCOLIS 150 G • PONKAN 120 G		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 18,35 Lipídios (g): 7,62 Carboidrato (g): 56,75 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 2290,77 Vitamina C (mg): 34,31 Energia (Kcal): 355,50					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 14,64 Lipídios (g): 5,64 Carboidrato (g): 50,64 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 871,79 Vitamina C (mg): 22,32 Energia (Kcal): 302,59					