

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 • PURÊ DE BATATA 40 G • SALADA DE BETERRABA COZIDA 50 G • LARANJA 100 G • PICADINHO DE CARNE 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): 42,22 Lipídios (g): 15,23 Carboidrato (g): 101,29 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 195,35 Vitamina C (mg): 58,48 Energia (Kcal): 713,56					

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 • BIFE 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): 42,26 Lipídios (g): 19,65 Carboidrato (g): 85,91 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 55,72 Vitamina C (mg): 60,47 Energia (Kcal): 689,19					

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 • BIFE GRElhADO 100 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 • BATATA DOCE ASSADA 50 G • SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25 G • BANANA 130 G • ISCAS DE CARNE AO SUGO 100 G		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,58 Lipídios (g): 11,89 Carboidrato (g): 91,44 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 918,14 Vitamina C (mg): 60,36 Energia (Kcal): 626,73					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 41,18 Lipídios (g): 15,22 Carboidrato (g): 92,74 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 442,58 Vitamina C (mg): 59,83 Energia (Kcal): 671,52					

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 CHOCOLATE EM PÓ 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 CHOCOLATE EM PÓ 190 ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50 G • CAQUI 120 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	• VITAMINA DE MORANGO 180 ML • PÃO DE CENOURA 50 G • MANTEIGA 10 G	• 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 • 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 CHOCOLATE EM PÓ 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): 21,34 Lipídios (g): 22,74 Carboidrato (g): 110,07 Cálcio (mg): 508,94 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 199,39 Vitamina C (mg): 3,91 Energia (Kcal): 715,96					

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	• PÃO DE ABÓBORA 50 G • MANTEIGA 10 G • LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML	• BISCOITO ROSQUINHA 50 G • MAÇÃ 100 G • IOGURTE DE COCO 180 ML	• BOLO DE ABACAXI E CANELA 50 G • MAMÃO FATIADO 85 G • CHÁ DE CAMOMILA 190 ML	• PÃO DE LEITE 50 G • QUEIJO 20 G • CHÁ DE HORTELÃ 190 ML		
INTEGRAL TARDE	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML • PÃO DE ABÓBORA 50 G • MANTEIGA 10 G	• BISCOITO ROSQUINHA 50 G • IOGURTE DE COCO 180 ML • 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): 17,43 Lipídios (g): 21,64 Carboidrato (g): 110,91 Cálcio (mg): 374,08 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 162,94 Vitamina C (mg): 48,26 Energia (Kcal): 705,46					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 19,75 Lipídios (g): 21,57 Carboidrato (g): 117,31 Cálcio (mg): 452,96 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 189,36 Vitamina C (mg): 25,98 Energia (Kcal): 731,87					

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		• SOPA DE ARROZ COM CARNE, BATATA E COUVE 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 • PÃO FRANCÊS 50 G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 50 G	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 18,41 Lipídios (g): 4,75 Carboidrato (g): 48,05 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 43,14 Vitamina C (mg): 12,60 Energia (Kcal): 305,08					

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 CARNE, BATATA E COUVE 150 G • PONKAN 120 G	• SUCO POLPA DE GOIABA 200 ML • PÃO DE HAMBÚRGUER 50 G • CARNE MOÍDA PARA PÃO 60 G • QUEIJO 20 G	• CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50 G • QUEIJO 20 G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 12,08 Lipídios (g): 5,96 Carboidrato (g): 44,07 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 48,33 Vitamina C (mg): 23,27 Energia (Kcal): 270,02					

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 CARNE MOÍDA REFOGADA 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): 17,23 Lipídios (g): 7,77 Carboidrato (g): 56,64 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 2289,77 Vitamina C (mg): 34,17 Energia (Kcal): 351,42					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 15,68 Lipídios (g): 6,29 Carboidrato (g): 49,73 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 861,98 Vitamina C (mg): 24,32 Energia (Kcal): 309,18					