

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 • FRICASSÉ DE FRANGO 110 G • PURÊ DE BATATA 40 G • SALADA DE BETERRABA COZIDA 50 G • LARANJA 100 G	• ARROZ 110 G • BIFE À MILANESA 100 G • AIPIM COM MOLHO 80 G • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 60 G • SAGU DE UVA 100 G	• ARROZ 110 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
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 36,04 Lipídios (g): 15,20 Carboidrato (g): 103,62 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 70,11 Vitamina C (mg): 64,99 Energia (Kcal): 696,90					

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 • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80 G • CREME DE MILHO 50 G • SALADA DE PEPINO COM CHEIRO VERDE 40 G • MELÃO 150 G	• ARROZ 110 G • STROGONOFF DE CARNE 110 G • BATATA PALHA 25 G • SALADA DE ALFACE 15 G • SALADA DE FRUTAS 100 G	• ARROZ 110 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): 35,28 Lipídios (g): 17,61 Carboidrato (g): 72,02 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 129,60 Vitamina C (mg): 48,05 Energia (Kcal): 586,17					

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 • BATATA DOCE ASSADA 50 G • SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25 G • BANANA 130 G • FRANGO AO MOLHO 110 G	• ARROZ 110 G • FRANGO ASSADO 110 G • ABOBRINHA REFOGADA COM TOMATE 35 G • SALADA DE COUVE-FLOR COM LIMÃO 30 G • LARANJA 100 G	• ARROZ 110 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 • 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): 34,90 Lipídios (g): 23,07 Carboidrato (g): 84,80 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 878,86 Vitamina C (mg): 49,39 Energia (Kcal): 683,54					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 35,36 Lipídios (g): 19,07 Carboidrato (g): 86,61 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 411,46 Vitamina C (mg): 53,67 Energia (Kcal): 658,34					

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 MANHÃ		- 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
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
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 28,50 Lipídios (g): 8,92 Carboidrato (g): 101,09 Cálcio (mg): 146,09 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 180,39 Vitamina C (mg): 20,50 Energia (Kcal): 588,06					

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	• SAGU DE UVA 150 G • CREME DE LEITE 20 G • MAÇÃ 100 G	• SOPA DE ARROZ COM FRANGO, BATATA E CENOURA 150 G • CAQUI 120 G	• SUCO POLPA DE GOIABA 200 ML • PÃO DE HAMBÚRGUER 50 G • HAMBÚRGUER DE FRANGO ASSADO 42 G • QUEIJO 20 G	• CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50 G • QUEIJO 20 G
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 • CAQUI 120 G	• SUCO POLPA DE GOIABA 200 ML • PÃO DE HAMBÚRGUER 50 G • HAMBÚRGUER DE FRANGO ASSADO 42 G • QUEIJO 20 G	• CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50 G • QUEIJO 20 G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 22,17 Lipídios (g): 13,80 Carboidrato (g): 95,42 Cálcio (mg): 297,20 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 88,30 Vitamina C (mg): 27,11 Energia (Kcal): 576,98					

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	• PURÊ DE BATATA 80 G • MOLHO DE CARNE E CENOURA 50 G • CAQUI 120 G	• SUCO POLPA DE TANGERINA 200 ML • PÃO DE BATATA 50 G • FRANGO PARA PÃO COM TOMATE 60 G	• SOPA DE BATATA COM CARNE, CENOURA E MACARRÃO 150 G • PONKAN 120 G	• RISOTO DE CARNE E BRÓCOLIS 150 G • BANANA 130 G		
REGULAR TARDE	• PURÊ DE BATATA 80 G • MOLHO DE CARNE E CENOURA 50 G • CAQUI 120 G	• SUCO POLPA DE TANGERINA 200 ML • PÃO DE BATATA 50 G • FRANGO PARA PÃO COM TOMATE 60 G	• SOPA DE BATATA COM CARNE, CENOURA E MACARRÃO 150 G • PONKAN 120 G	• RISOTO DE CARNE E BRÓCOLIS 150 G • BANANA 130 G		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,06 Lipídios (g): 11,80 Carboidrato (g): 96,39 Cálcio (mg): 225,28 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 249,66 Vitamina C (mg): 91,36 Energia (Kcal): 618,52					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 29,67 Lipídios (g): 11,74 Carboidrato (g): 97,32 Cálcio (mg): 229,83 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 172,09 Vitamina C (mg): 48,67 Energia (Kcal): 595,11					

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 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	• CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • PÃO DE LEITE FATIADO 50 G • QUEIJO 20 G • MAÇÃ 100 G		RECESSO ESCOLAR
INTEGRAL TARDE		• 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	• CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • PÃO DE LEITE FATIADO 50 G • QUEIJO 20 G • MAÇÃ 100 G		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	• 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	• VITAMINA DE MORANGO 180 ML • PÃO DE CENOURA 50 G • MANTEIGA 10 G	• CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50 G • QUEIJO 20 G
INTEGRAL TARDE	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	• 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	• VITAMINA DE MORANGO 180 ML • PÃO DE CENOURA 50 G • MANTEIGA 10 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	• CHÁ DE HORTELÃ 190 ML • PÃO DE LEITE 50 G • QUEIJO 20 G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML • PÃO DE ABÓBORA 50 G • MANTEIGA 10 G	• IOGURTE DE MORANGO 180 G • BISCOITO ROSQUINHA 50 G • MAÇÃ 100 G	• LEITE COM AROMA DE COCO 190 ML • PÃO DE MILHO 50 G • REQUEIJÃO CREMOSO 15 G		
INTEGRAL TARDE	• CHÁ DE HORTELÃ 190 ML • PÃO DE LEITE 50 G • QUEIJO 20 G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML • PÃO DE ABÓBORA 50 G • MANTEIGA 10 G	• IOGURTE DE MORANGO 180 G • BISCOITO ROSQUINHA 50 G • MAÇÃ 100 G	• LEITE COM AROMA DE COCO 190 ML • PÃO DE MILHO 50 G • REQUEIJÃO CREMOSO 15 G		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 18,83 Lipídios (g): 21,51 Carboidrato (g): 100,15 Cálcio (mg): 436,10 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 154,35 Vitamina C (mg): 3,19 Energia (Kcal): 672,92					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 20,26 Lipídios (g): 21,52 Carboidrato (g): 113,40 Cálcio (mg): 475,51 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 186,23 Vitamina C (mg): 9,59 Energia (Kcal): 720,03					

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 UVA 200 ML • PÃO DE BATATA 50 G • CARNE MOÍDA PARA PÃO 60 G	• SUCO POLPA DE ABACAXI 200 ML • SANDUÍCHE NATURAL 100 G	• SOPA DE ARROZ COM FRANGO, ABOBRINHA, BATATA E CENOURA 150 G • BANANA 130 G		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	• SOPA DE ARROZ COM FRANGO, BATATA E CENOURA 150 G • PONKAN 120 G	• SUCO POLPA DE GOIABA 200 ML • PÃO DE HAMBÚRGUER 50 G • HAMBÚRGUER DE FRANGO ASSADO 42 G • QUEIJO 20 G	• SAGU DE UVA 150 G • CREME DE LEITE 20 G • MAÇÃ 100 G	• 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	• RISOTO DE CARNE E BRÓCOLIS 150 G • PONKAN 120 G	• 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	• SOPA DE BATATA COM CARNE, CENOURA E MACARRÃO 150 G • CAQUI 120 G		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 19,03 Lipídios (g): 5,90 Carboidrato (g): 48,19 Cálcio (mg): 112,64 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 124,83 Vitamina C (mg): 45,68 Energia (Kcal): 309,26					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 14,89 Lipídios (g): 5,87 Carboidrato (g): 47,60 Cálcio (mg): 114,38 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 86,05 Vitamina C (mg): 26,43 Energia (Kcal): 293,90					