

Observações						
AS SALADAS DEVEM SER SEM LIMÃO E VINAGRE.						
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 110G • FEIJÃO PRETO 90G • CENOURA REFOGADA 30G • SALADA DE PEPINO 40G • SAGU DE UVA 100G • BIFE GRELHADO (1 un / 100G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • BOLINHO DE CARNE ASSADO 90G • MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40G • MELÃO 150G	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • ISCAS DE FRANGO AO SUGO 110G • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 40G • SALADA DE BETERRABA COZIDA 50G • MELÃO 150G		RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,68 Lipídios (g): 11,30 Carboidrato (g): 89,58 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 297,00 Vitamina C (mg): 28,66 Energia (Kcal): 614,58					

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 110G • FEIJÃO PRETO 90G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE ALFACE 15G • SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • CHUCHU REFOGADO 50G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • CAQUI (1 un / 120G) • PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G • CREME DE MILHO SEM LEITE 50G • SALADA DE PEPINO COM CHEIRO VERDE 40G • MELÃO 150G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 41,76 Lipídios (g): 16,14 Carboidrato (g): 81,99 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 120,42 Vitamina C (mg): 37,73 Energia (Kcal): 636,85					

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 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • ALMÔNDegas DE FRANGO ASSADAS AO SUGO (RESTRIÇÃO) 100G • FAROFA DE COUVE 30G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • CREME DE MANGA COM LEITE DE SOJA 90G	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • PICADINHO DE CARNE (RESTRIÇÃO) 100G • CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 40G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40G • SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • FRANGO ASSADO 110G • ABOBRINHA REFOGADA 35G • SALADA DE COUVE-FLOR 30G • MELÃO 150G	• ARROZ INTEGRAL 100G • FEIJÃO PRETO 90G • CARNE MOÍDA REFOGADA 80G • MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80G • SALADA DE CENOURA COZIDA 40G • CAQUI (1 un / 120G)		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,40 Lipídios (g): 18,34 Carboidrato (g): 93,33 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 387,83 Vitamina C (mg): 45,91 Energia (Kcal): 691,26					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 39,89 Lipídios (g): 15,57 Carboidrato (g): 88,80 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 280,36 Vitamina C (mg): 38,28 Energia (Kcal): 651,93					

Observações						
AS SALADAS DEVEM SER SEM LIMÃO E VINAGRE.						
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 110G • FEIJÃO PRETO 90G • ISCAS DE FRANGO AO SUGO 110G • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 40G • SALADA DE BETERRABA COZIDA 50G • MELÃO 150G	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • BIFE À MILANESA (1 un / 100G) • AIPIM COZIDO 85G • SALADA DE PEPINO 40G • SAGU DE UVA 100G	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • BOLINHO DE CARNE ASSADO 90G • MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40G • MELÃO 150G		RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 41,76 Lipídios (g): 13,72 Carboidrato (g): 112,36 Cálcio (mg): 73,68 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 150,12 Vitamina C (mg): 35,00 Energia (Kcal): 739,43					

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 110G • FEIJÃO PRETO 90G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G • CREME DE MILHO SEM LEITE 50G • SALADA DE PEPINO COM CHEIRO VERDE 40G • MELÃO 150G	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE ALFACE 15G • SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G) • CHUCHU REFOGADO 50G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • CAQUI (1 un / 120G)	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 41,87 Lipídios (g): 18,62 Carboidrato (g): 88,47 Cálcio (mg): 69,94 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 120,32 Vitamina C (mg): 37,77 Energia (Kcal): 685,14					

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 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • BATATA DOCE ASSADA 50G • SALADA DE ALFACE 15G • BANANA (1 un / 130G) • FRANGO AO MOLHO (RESTRIÇÃO) 110G	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • FRANGO ASSADO 110G • ABOBRINHA REFOGADA 35G • SALADA DE COUVE-FLOR 30G • MELÃO 150G	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • CARNE MOÍDA REFOGADA 80G • MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80G • SALADA DE CENOURA COZIDA 40G • CAQUI (1 un / 120G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • ALMÔNDegas DE FRANGO ASSADAS AO SUGO (RESTRIÇÃO) 100G • FAROFA DE COUVE 30G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • CREME DE MANGA COM LEITE DE SOJA 90G		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,77 Lipídios (g): 23,62 Carboidrato (g): 99,05 Cálcio (mg): 91,13 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 1035,41 Vitamina C (mg): 36,61 Energia (Kcal): 768,36					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 41,40 Lipídios (g): 19,15 Carboidrato (g): 99,87 Cálcio (mg): 79,54 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 495,29 Vitamina C (mg): 36,47 Energia (Kcal): 734,71					

Observações						
AS SALADAS DEVEM SER SEM LIMÃO E VINAGRE.						
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 (RESTRIÇÃO) 150G ● BANANA (1 un / 130G)	● SUCO POLPA DE UVA 200ML ● PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G ● CARNE MOÍDA REFOGADA 60G	● SUCO POLPA DE MANGA 200ML ● SANDUÍCHE NATURAL SEM LEITE 100G		RECESSO ESCOLAR
REGULAR TARDE		● SOPA DE ARROZ COM FRANGO, ABOBRINHA, BATATA E CENOURA (RESTRIÇÃO) 150G ● BANANA (1 un / 130G)	● SUCO POLPA DE UVA 200ML ● PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G ● CARNE MOÍDA REFOGADA 60G	● SUCO POLPA DE MANGA 200ML ● SANDUÍCHE NATURAL SEM LEITE 100G		RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 25,25 Lipídios (g): 7,15 Carboidrato (g): 105,76 Cálcio (mg): 28,39 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 150,02 Vitamina C (mg): 34,93 Energia (Kcal): 579,09					

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 150G • CREME DE LEITE DE SOJA 20G • MAÇÃ 100G	• SOPA DE ARROZ COM FRANGO, BATATA E CENOURA (RESTRIÇÃO) 150G • CAQUI (1 un / 120G)	• SUCO POLPA DE GOIABA 200ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G	• CHÁ DE CAMOMILA 190ML • PÃO FATIADO SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
REGULAR TARDE	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	• SAGU DE UVA 150G • CREME DE LEITE DE SOJA 20G • MAÇÃ 100G	• SOPA DE ARROZ COM FRANGO, BATATA E CENOURA (RESTRIÇÃO) 150G • CAQUI (1 un / 120G)	• SUCO POLPA DE GOIABA 200ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G	• CHÁ DE CAMOMILA 190ML • PÃO FATIADO SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 19,90 Lipídios (g): 6,98 Carboidrato (g): 97,69 Cálcio (mg): 39,34 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 40,30 Vitamina C (mg): 27,00 Energia (Kcal): 526,13					

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 SEM LEITE 80G ● MOLHO DE CARNE E CENOURA (RESTRIÇÃO) 50G ● CAQUI (1 un / 120G)	● SUCO POLPA DE MANGA 200ML ● PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G ● FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G	● SOPA DE FEIJÃO COM CARNE, BATATA E MACARRÃO 150G ● MELÃO FATIADO 150G	● RISOTO DE CARNE E BRÓCOLIS (RESTRIÇÃO) 150G ● BANANA (1 un / 130G)		
REGULAR TARDE	● PURÊ DE BATATA SEM LEITE 80G ● MOLHO DE CARNE E CENOURA (RESTRIÇÃO) 50G ● CAQUI (1 un / 120G)	● SUCO POLPA DE MANGA 200ML ● PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G ● FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G	● SOPA DE FEIJÃO COM CARNE, BATATA E MACARRÃO 150G ● MELÃO FATIADO 150G	● RISOTO DE CARNE E BRÓCOLIS (RESTRIÇÃO) 150G ● BANANA (1 un / 130G)		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 33,31 Lipídios (g): 7,65 Carboidrato (g): 93,90 Cálcio (mg): 58,66 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 382,07 Vitamina C (mg): 76,90 Energia (Kcal): 566,71					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 26,23 Lipídios (g): 7,27 Carboidrato (g): 98,51 Cálcio (mg): 43,38 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 194,50 Vitamina C (mg): 47,31 Energia (Kcal): 555,33					

Observações						
AS SALADAS DEVEM SER SEM LIMÃO E VINAGRE.						
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 (RESTRIÇÃO) 150G • BANANA (1 un / 130G)	• SUCO POLPA DE UVA 200ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • CARNE MOÍDA REFOGADA 60G	• SUCO POLPA DE MANGA 200ML • SANDUÍCHE NATURAL SEM LEITE 100G		RECESSO ESCOLAR
REGULAR TARDE		• SOPA DE ARROZ COM FRANGO, ABOBRINHA, BATATA E CENOURA (RESTRIÇÃO) 150G • BANANA (1 un / 130G)	• SUCO POLPA DE UVA 200ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • CARNE MOÍDA REFOGADA 60G	• SUCO POLPA DE MANGA 200ML • SANDUÍCHE NATURAL SEM LEITE 100G		RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 25,25 Lipídios (g): 7,15 Carboidrato (g): 105,76 Cálcio (mg): 28,39 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 150,02 Vitamina C (mg): 34,93 Energia (Kcal): 579,09					

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 150G • CREME DE LEITE DE SOJA 20G • MAÇÃ 100G	• SOPA DE ARROZ COM FRANGO, BATATA E CENOURA (RESTRIÇÃO) 150G • CAQUI (1 un / 120G)	• SUCO POLPA DE GOIABA 200ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G	• CHÁ DE CAMOMILA 190ML • PÃO FATIADO SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
REGULAR TARDE	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	• SAGU DE UVA 150G • CREME DE LEITE DE SOJA 20G • MAÇÃ 100G	• SOPA DE ARROZ COM FRANGO, BATATA E CENOURA (RESTRIÇÃO) 150G • CAQUI (1 un / 120G)	• SUCO POLPA DE GOIABA 200ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G	• CHÁ DE CAMOMILA 190ML • PÃO FATIADO SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 19,90 Lipídios (g): 6,98 Carboidrato (g): 97,69 Cálcio (mg): 39,34 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 40,30 Vitamina C (mg): 27,00 Energia (Kcal): 526,13					

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 SEM LEITE 80G ● MOLHO DE CARNE E CENOURA (RESTRIÇÃO) 50G ● CAQUI (1 un / 120G)	● SUCO POLPA DE MANGA 200ML ● PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G ● FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G	● SOPA DE FEIJÃO COM CARNE, BATATA E MACARRÃO 150G ● MELÃO FATIADO 150G	● RISOTO DE CARNE E BRÓCOLIS (RESTRIÇÃO) 150G ● BANANA (1 un / 130G)		
REGULAR TARDE	● PURÊ DE BATATA SEM LEITE 80G ● MOLHO DE CARNE E CENOURA (RESTRIÇÃO) 50G ● CAQUI (1 un / 120G)	● SUCO POLPA DE MANGA 200ML ● PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G ● FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G	● SOPA DE FEIJÃO COM CARNE, BATATA E MACARRÃO 150G ● MELÃO FATIADO 150G	● RISOTO DE CARNE E BRÓCOLIS (RESTRIÇÃO) 150G ● BANANA (1 un / 130G)		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 33,31 Lipídios (g): 7,65 Carboidrato (g): 93,90 Cálcio (mg): 58,66 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 382,07 Vitamina C (mg): 76,90 Energia (Kcal): 566,71					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 26,23 Lipídios (g): 7,27 Carboidrato (g): 98,51 Cálcio (mg): 43,38 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 194,50 Vitamina C (mg): 47,31 Energia (Kcal): 555,33					

Observações						
AS SALADAS DEVEM SER SEM LIMÃO E VINAGRE.						
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 DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G • CAQUI (1 un / 120G)	• CHÁ DE CAMOMILA 190ML • PÃO FATIADO SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G • MAÇÃ 100G	• LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO 190ML • BOLO DE CENOURA SEM LEITE 50G		RECESSO ESCOLAR
INTEGRAL TARDE		• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G • CAQUI (1 un / 120G)	• CHÁ DE CAMOMILA 190ML • PÃO FATIADO SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G • MAÇÃ 100G	• LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO 190ML • BOLO DE CENOURA SEM LEITE 50G		RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 19,21 Lipídios (g): 13,50 Carboidrato (g): 140,95 Cálcio (mg): 93,86 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 62,09 Vitamina C (mg): 26,69 Energia (Kcal): 746,38					

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	• CHÁ DE HORTELÃ 190ML • CHINEQUE DE UVA SEM LEITE 60G • BANANA (1 un / 130G)	• VITAMINA DE BANANA COM LEITE DE SOJA 180ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • MARGARINA SEM LEITE 10G	• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G	• CHÁ DE CAMOMILA 190ML • PÃO FATIADO SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
INTEGRAL TARDE	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	• CHÁ DE HORTELÃ 190ML • CHINEQUE DE UVA SEM LEITE 60G • BANANA (1 un / 130G)	• VITAMINA DE BANANA COM LEITE DE SOJA 180ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • MARGARINA SEM LEITE 10G	• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G	• CHÁ DE CAMOMILA 190ML • PÃO FATIADO SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 13,79 Lipídios (g): 15,01 Carboidrato (g): 118,88 Cálcio (mg): 49,27 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 14,84 Vitamina C (mg): 6,74 Energia (Kcal): 660,01					

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 DE SOJA COM AROMA DE COCO 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G	• CHÁ DE CAMOMILA 190ML • BOLO DE BAUNILHA SEM LEITE 50G • MAMÃO FATIADO 85G	• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • MARGARINA SEM LEITE 10G	• IOGURTE DE SOJA SABOR MORANGO 180ML • BISCOITO DOCE SEM LEITE 50G • MAÇÃ 100G		
INTEGRAL TARDE	• LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G	• CHÁ DE CAMOMILA 190ML • BOLO DE BAUNILHA SEM LEITE 50G • MAMÃO FATIADO 85G	• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • MARGARINA SEM LEITE 10G	• IOGURTE DE SOJA SABOR MORANGO 180ML • BISCOITO DOCE SEM LEITE 50G • MAÇÃ 100G		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 17,83 Lipídios (g): 18,35 Carboidrato (g): 111,04 Cálcio (mg): 707,73 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 43,12 Vitamina C (mg): 43,17 Energia (Kcal): 677,82					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 16,73 Lipídios (g): 15,82 Carboidrato (g): 122,05 Cálcio (mg): 300,87 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 38,01 Vitamina C (mg): 25,43 Energia (Kcal): 690,04					

Observações						
AS SALADAS DEVEM SER SEM LIMÃO E VINAGRE.						
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 DE SOJA COM AROMA DE COCO 190ML • BOLO DE CENOURA SEM LEITE 50G	• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G • CAQUI (1 un / 120G)	• CHÁ DE CAMOMILA 190ML • PÃO FATIADO SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G • MAÇÃ 100G		RECESSO ESCOLAR
INTEGRAL TARDE		• LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO 190ML • BOLO DE CENOURA SEM LEITE 50G	• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G • CAQUI (1 un / 120G)	• CHÁ DE CAMOMILA 190ML • PÃO FATIADO SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G • MAÇÃ 100G		RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 19,21 Lipídios (g): 13,50 Carboidrato (g): 140,95 Cálcio (mg): 93,86 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 62,09 Vitamina C (mg): 26,69 Energia (Kcal): 746,38					

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 DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G	• CHÁ DE HORTELÃ 190ML • CHINEQUE DE UVA SEM LEITE 60G • BANANA (1 un / 130G)	• VITAMINA DE BANANA COM LEITE DE SOJA 180ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • MARGARINA SEM LEITE 10G	• CHÁ DE CAMOMILA 190ML • PÃO FATIADO SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
INTEGRAL TARDE	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G	• CHÁ DE HORTELÃ 190ML • CHINEQUE DE UVA SEM LEITE 60G • BANANA (1 un / 130G)	• VITAMINA DE BANANA COM LEITE DE SOJA 180ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • MARGARINA SEM LEITE 10G	• CHÁ DE CAMOMILA 190ML • PÃO FATIADO SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 13,79 Lipídios (g): 15,01 Carboidrato (g): 118,88 Cálcio (mg): 49,27 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 14,84 Vitamina C (mg): 6,74 Energia (Kcal): 660,01					

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 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G	• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • MARGARINA SEM LEITE 10G	• IOGURTE DE SOJA SABOR MORANGO 180ML • BISCOITO DOCE SEM LEITE 50G • MAÇÃ 100G	• LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G		
INTEGRAL TARDE	• CHÁ DE HORTELÃ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G	• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • MARGARINA SEM LEITE 10G	• IOGURTE DE SOJA SABOR MORANGO 180ML • BISCOITO DOCE SEM LEITE 50G • MAÇÃ 100G	• LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 14,25 Lipídios (g): 14,61 Carboidrato (g): 96,83 Cálcio (mg): 677,91 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 2,13 Vitamina C (mg): 1,79 Energia (Kcal): 581,06					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 15,43 Lipídios (g): 14,45 Carboidrato (g): 116,88 Cálcio (mg): 290,03 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 23,11 Vitamina C (mg): 10,38 Energia (Kcal): 654,85					

Observações						
AS SALADAS DEVEM SER SEM LIMÃO E VINAGRE.						
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 UVA 200ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • CARNE MOÍDA REFOGADA 60G	• SUCO POLPA DE MANGA 200ML • SANDUÍCHE NATURAL SEM LEITE 100G	• SOPA DE ARROZ COM FRANGO, ABOBRINHA, BATATA E CENOURA (RESTRIÇÃO) 150G • BANANA (1 un / 130G)		RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 12,62 Lipídios (g): 3,58 Carboidrato (g): 52,88 Cálcio (mg): 14,20 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 75,01 Vitamina C (mg): 17,47 Energia (Kcal): 289,54					

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	• SOPA DE ARROZ COM FRANGO, BATATA E CENOURA (RESTRIÇÃO) 150G • CAQUI (1 un / 120G)	• SUCO POLPA DE GOIABA 200ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G	• SAGU DE UVA 150G • CREME DE LEITE DE SOJA 20G • MAÇÃ 100G	• CHÁ DE CAMOMILA 190ML • PÃO FATIADO SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 9,95 Lipídios (g): 3,49 Carboidrato (g): 48,84 Cálcio (mg): 19,67 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 20,15 Vitamina C (mg): 13,50 Energia (Kcal): 263,06					

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	• SUCO POLPA DE MANGA 200ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G	• PURÊ DE BATATA SEM LEITE 80G • MOLHO DE CARNE E CENOURA (RESTRIÇÃO) 50G • CAQUI (1 un / 120G)	• RISOTO DE CARNE E BRÓCOLIS (RESTRIÇÃO) 150G • BANANA (1 un / 130G)	• VITAMINA DE BANANA COM LEITE DE SOJA 180ML • BOLO DE CHOCOLATE SEM LEITE 50G		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 17,07 Lipídios (g): 6,15 Carboidrato (g): 57,52 Cálcio (mg): 43,62 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 140,34 Vitamina C (mg): 34,63 Energia (Kcal): 345,65					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 13,27 Lipídios (g): 4,48 Carboidrato (g): 53,10 Cálcio (mg): 26,89 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 78,82 Vitamina C (mg): 22,27 Energia (Kcal): 300,32					

Observações						
AS SALADAS DEVEM SER SEM LIMÃO E VINAGRE.						
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 MANGA 200ML • SANDUÍCHE NATURAL SEM LEITE 100G	• SOPA DE ARROZ COM FRANGO, ABOBRINHA, BATATA E CENOURA (RESTRIÇÃO) 150G • BANANA (1 un / 130G)	• SUCO POLPA DE UVA 200ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • CARNE MOÍDA REFOGADA 60G		RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 12,62 Lipídios (g): 3,58 Carboidrato (g): 52,88 Cálcio (mg): 14,20 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 75,01 Vitamina C (mg): 17,47 Energia (Kcal): 289,54					

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 GOIABA 200ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G	• SAGU DE UVA 150G • CREME DE LEITE DE SOJA 20G • MAÇÃ 100G	• SOPA DE ARROZ COM FRANGO, BATATA E CENOURA (RESTRIÇÃO) 150G • MELÃO FATIADO 150G	• CHÁ DE CAMOMILA 190ML • PÃO FATIADO SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 10,16 Lipídios (g): 3,47 Carboidrato (g): 46,51 Cálcio (mg): 15,63 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 73,51 Vitamina C (mg): 8,61 Energia (Kcal): 255,17					

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
REGULAR TARDE	• SOPA DE FEIJÃO COM CARNE, BATATA E MACARRÃO 150G • CAQUI (1 un / 120G)	• CANJICA COM LEITE DE SOJA 200G • MAÇÃ 100G	• PURÊ DE BATATA SEM LEITE 80G • MOLHO DE CARNE E CENOURA (RESTRIÇÃO) 50G • BANANA (1 un / 130G)	• SUCO POLPA DE MAÇÃ 200ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 15,92 Lipídios (g): 4,70 Carboidrato (g): 57,35 Cálcio (mg): 28,57 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 2248,12 Vitamina C (mg): 25,48 Energia (Kcal): 327,63					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 12,92 Lipídios (g): 3,94 Carboidrato (g): 52,19 Cálcio (mg): 19,95 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 864,68 Vitamina C (mg): 17,16 Energia (Kcal): 290,89					

Observações						
AS SALADAS DEVEM SER SEM LIMÃO E VINAGRE.						
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 200ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • CARNE MOÍDA REFOGADA 60G	• SUCO POLPA DE MANGA 200ML • SANDUÍCHE NATURAL SEM LEITE 100G	• SOPA DE ARROZ COM FRANGO, ABOBRINHA, BATATA E CENOURA (RESTRIÇÃO) 150G • BANANA (1 un / 130G)		RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 12,62 Lipídios (g): 3,58 Carboidrato (g): 52,88 Cálcio (mg): 14,20 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 75,01 Vitamina C (mg): 17,47 Energia (Kcal): 289,54					

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 (RESTRIÇÃO) 150G • MELÃO FATIADO 150G	• SUCO POLPA DE GOIABA 200ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G	• SAGU DE UVA 150G • CREME DE LEITE DE SOJA 20G • MAÇÃ 100G	• CHÁ DE CAMOMILA 190ML • PÃO FATIADO SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 10,16 Lipídios (g): 3,47 Carboidrato (g): 46,51 Cálcio (mg): 15,63 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 73,51 Vitamina C (mg): 8,61 Energia (Kcal): 255,17					

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
REGULAR TARDE	• RISOTO DE CARNE E BRÓCOLIS (RESTRIÇÃO) 150G • MELÃO FATIADO 150G	• PURÊ DE BATATA SEM LEITE 80G • MOLHO DE CARNE E CENOURA (RESTRIÇÃO) 50G • BANANA (1 un / 130G)	• SUCO POLPA DE MANGA 200ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G	• SOPA DE FEIJÃO COM CARNE, BATATA E MACARRÃO 150G • CAQUI (1 un / 120G)		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 16,65 Lipídios (g): 3,82 Carboidrato (g): 46,95 Cálcio (mg): 29,33 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 191,04 Vitamina C (mg): 38,45 Energia (Kcal): 283,36					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 13,19 Lipídios (g): 3,63 Carboidrato (g): 48,41 Cálcio (mg): 20,22 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 116,66 Vitamina C (mg): 21,88 Energia (Kcal): 274,79					