

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 • BIFE À MILANESA 100 G • CENOURA REFOGADA 30 G • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 60 G • SAGU DE UVA 100 G	• ARROZ 110 G • FEIJÃO CARIOCA 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 PRETO 90 G • ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 80 G • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 40 G • SALADA DE BETERRABA COZIDA 50 G • LARANJA 100 G	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 41,61 Lipídios (g): 13,45 Carboidrato (g): 98,89 Cálcio (mg): 81,84 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 176,99 Vitamina C (mg): 57,43 Energia (Kcal): 684,83					

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 • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80 G • BATATA PALHA 25 G • SALADA DE ALFACE 15 G • SALADA DE FRUTAS 100 G	• 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 • CAQUI 120 G	• ARROZ 110 G • FEIJÃO PRETO 90 G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80 G • CREME DE MILHO SEM LEITE 50 G • SALADA DE PEPINO COM CHEIRO VERDE 40 G • MELÃO 150 G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 41,74 Lipídios (g): 18,62 Carboidrato (g): 86,14 Cálcio (mg): 73,47 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 117,09 Vitamina C (mg): 47,12 Energia (Kcal): 676,00					

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 • ALMÔNDegas DE FRANGO ASSADAS AO SUGO 100 G • FAROFA DE COUVE 30 G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25 G • CREME DE MANGA COM LEITE DE SOJA 90 G	• ARROZ 110 G • FEIJÃO PRETO 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 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		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,39 Lipídios (g): 18,80 Carboidrato (g): 90,89 Cálcio (mg): 100,68 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 200,89 Vitamina C (mg): 62,30 Energia (Kcal): 689,90					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 41,16 Lipídios (g): 17,14 Carboidrato (g): 91,86 Cálcio (mg): 86,86 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 168,58 Vitamina C (mg): 56,28 Energia (Kcal): 684,21					

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 DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190 ML • FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50 G • CAQUI 120 G	• CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • PÃO FATIADO SEM LEITE 50 G • REQUEIJÃO DE SOJA 15 G • MAÇÃ 100 G	• LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO 190 ML • BOLO DE CENOURA SEM LEITE 50 G	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
INTEGRAL TARDE		• LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190 ML • FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50 G • CAQUI 120 G	• CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • PÃO FATIADO SEM LEITE 50 G • REQUEIJÃO DE SOJA 15 G • MAÇÃ 100 G	• LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO 190 ML • BOLO DE CENOURA SEM LEITE 50 G	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 18,67 Lipídios (g): 13,27 Carboidrato (g): 134,62 Cálcio (mg): 93,81 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 62,09 Vitamina C (mg): 26,69 Energia (Kcal): 717,80					

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 190 ML • CHINEQUE DE UVA SEM LEITE 60 G • BANANA 130 G	• VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 180 ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50 G • MARGARINA SEM LEITE 10 G	• LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190 ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50 G • REQUEIJÃO DE SOJA 15 G	• CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • PÃO FATIADO SEM LEITE 50 G • REQUEIJÃO DE SOJA 15 G
INTEGRAL TARDE	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	• CHÁ DE HORTELÃ 190 ML • CHINEQUE DE UVA SEM LEITE 60 G • BANANA 130 G	• VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 180 ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50 G • MARGARINA SEM LEITE 10 G	• LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190 ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50 G • REQUEIJÃO DE SOJA 15 G	• CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • PÃO FATIADO SEM LEITE 50 G • REQUEIJÃO DE SOJA 15 G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 13,15 Lipídios (g): 14,79 Carboidrato (g): 108,86 Cálcio (mg): 47,94 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 9,24 Vitamina C (mg): 4,40 Energia (Kcal): 619,44					

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 190 ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50 G • REQUEIJÃO DE SOJA 15 G	• CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • BOLO DE ABACAXI E CANELA SEM LEITE 50 G • MAMÃO FATIADO 85 G	• LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190 ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50 G • MARGARINA SEM LEITE 10 G	• IOGURTE DE SOJA SABOR MORANGO 180 ML • BISCOITO ROSQUINHA SEM CACAU 50 G • MAÇÃ 100 G		
INTEGRAL TARDE	• LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO 190 ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50 G • REQUEIJÃO DE SOJA 15 G	• CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • BOLO DE ABACAXI E CANELA SEM LEITE 50 G • MAMÃO FATIADO 85 G	• LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190 ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50 G • MARGARINA SEM LEITE 10 G	• IOGURTE DE SOJA SABOR MORANGO 180 ML • BISCOITO ROSQUINHA SEM CACAU 50 G • MAÇÃ 100 G		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 18,11 Lipídios (g): 18,49 Carboidrato (g): 109,14 Cálcio (mg): 710,17 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 43,41 Vitamina C (mg): 47,02 Energia (Kcal): 676,81					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 16,46 Lipídios (g): 15,72 Carboidrato (g): 115,99 Cálcio (mg): 301,26 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 36,08 Vitamina C (mg): 25,98 Energia (Kcal): 667,13					

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 ABACAXI 200 ML • SANDUÍCHE NATURAL SEM LEITE 100 G	• SOPA DE ARROZ COM FRANGO, ABOBRINHA, BATATA E CENOURA 150 G • BANANA 130 G	• SUCO POLPA DE UVA 200 ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50 G • CARNE MOÍDA PARA PÃO 60 G	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 12,48 Lipídios (g): 3,58 Carboidrato (g): 51,43 Cálcio (mg): 16,57 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 76,47 Vitamina C (mg): 10,18 Energia (Kcal): 284,78					

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 200 ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50 G • FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60 G • REQUEIJÃO DE SOJA 15 G	• SAGU DE UVA 150 G • CREME DE LEITE DE SOJA 20 G • MAÇÃ 100 G	• SOPA DE ARROZ COM FRANGO, BATATA E CENOURA 150 G • PONKAN 120 G	• CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • PÃO FATIADO SEM LEITE 50 G • REQUEIJÃO DE SOJA 15 G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 9,92 Lipídios (g): 3,46 Carboidrato (g): 46,01 Cálcio (mg): 18,24 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 20,13 Vitamina C (mg): 19,47 Energia (Kcal): 252,34					

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 150 G • CAQUI 120 G	• CANJICA COM LEITE DE SOJA 200 G • MAÇÃ 100 G	• PURÊ DE BATATA SEM LEITE 80 G • MOLHO DE CARNE E CENOURA 50 G • BANANA 130 G	• SUCO POLPA DE MARACUJÁ 200 ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50 G • FRANGO PARA PÃO COM TOMATE 60 G		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 15,96 Lipídios (g): 4,74 Carboidrato (g): 56,29 Cálcio (mg): 30,07 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 2228,72 Vitamina C (mg): 28,00 Energia (Kcal): 325,42					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 12,81 Lipídios (g): 3,96 Carboidrato (g): 51,23 Cálcio (mg): 22,09 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 838,62 Vitamina C (mg): 20,04 Energia (Kcal): 287,76					