

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 SEM LEITE 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): 41,90 Lipídios (g): 13,32 Carboidrato (g): 99,30 Cálcio (mg): 82,63 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 178,45 Vitamina C (mg): 58,27 Energia (Kcal): 686,19					

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 GRELHADO 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 SEM LEITE 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 REFOGADAS 80 G • BATATA PALHA 25 G • SALADA DE ALFACE 15 G • LARANJA 100 G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,31 Lipídios (g): 16,66 Carboidrato (g): 78,05 Cálcio (mg): 73,54 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 47,28 Vitamina C (mg): 59,73 Energia (Kcal): 618,40					

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 • ISCAS DE CARNE AO SUGO 100 G • BATATA DOCE ASSADA 50 G • SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25 G • BANANA 130 G		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,58 Lipídios (g): 11,89 Carboidrato (g): 91,44 Cálcio (mg): 83,03 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 918,14 Vitamina C (mg): 60,36 Energia (Kcal): 626,73					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 40,19 Lipídios (g): 13,75 Carboidrato (g): 89,78 Cálcio (mg): 80,07 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 434,98 Vitamina C (mg): 59,54 Energia (Kcal): 642,07					

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 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	• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML • FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50 G • CAQUI 120 G	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
INTEGRAL TARDE		• 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	• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML • FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50 G • CAQUI 120 G	RECESSO ESCOLAR	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	• VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 180 ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50 G • MARGARINA SEM LEITE 10 G	• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50 G • REQUEIJÃO DE SOJA 15 G	• CHÁ DE HORTELÃ 190 ML • CHINEQUE DE UVA SEM LEITE 60 G • BANANA 130 G	• CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • PÃO FATIADO SEM LEITE 50 G • REQUEIJÃO DE SOJA 15 G
INTEGRAL TARDE	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	• VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 180 ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50 G • MARGARINA SEM LEITE 10 G	• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50 G • REQUEIJÃO DE SOJA 15 G	• CHÁ DE HORTELÃ 190 ML • CHINEQUE DE UVA SEM LEITE 60 G • BANANA 130 G	• CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • PÃO FATIADO SEM LEITE 50 G • REQUEIJÃO DE SOJA 15 G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 13,56 Lipídios (g): 14,97 Carboidrato (g): 113,61 Cálcio (mg): 47,98 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 9,24 Vitamina C (mg): 4,40 Energia (Kcal): 640,88					

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 FRANCÊS SEM LEITE 50 G • MARGARINA SEM LEITE 10 G • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML	• BISCOITO DOCE SEM LEITE 50 G • MAÇÃ 100 G • IOGURTE DE SOJA SABOR MORANGO 180 ML	• BOLO DE ABACAXI E CANELA SEM LEITE 50 G • MAMÃO FATIADO 85 G • CHÁ DE CAMOMILA 190 ML	• PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50 G • REQUEIJÃO DE SOJA 15 G • CHÁ DE HORTELÃ 190 ML		
INTEGRAL TARDE	• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50 G • MARGARINA SEM LEITE 10 G	• BISCOITO DOCE SEM LEITE 50 G • IOGURTE DE SOJA SABOR MORANGO 180 ML • MAÇÃ 100 G	• BOLO DE ABACAXI E CANELA SEM LEITE 50 G • CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • MAMÃO FATIADO 85 G	• PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50 G • CHÁ DE HORTELÃ 190 ML • REQUEIJÃO DE SOJA 15 G		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 14,32 Lipídios (g): 16,92 Carboidrato (g): 108,87 Cálcio (mg): 690,21 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 43,35 Vitamina C (mg): 46,73 Energia (Kcal): 642,14					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 15,38 Lipídios (g): 15,28 Carboidrato (g): 119,34 Cálcio (mg): 294,03 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 36,06 Vitamina C (mg): 25,87 Energia (Kcal): 670,11					

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
REGULAR TARDE		- 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	- SUCO POLPA DE ABACAXI 200 ML SANDUÍCHE NATURAL SEM LEITE 100 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	• SAGU DE UVA 150 G • CREME DE LEITE DE SOJA 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 FRANCÊS SEM LEITE 50 G • FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60 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): 9,66 Lipídios (g): 3,58 Carboidrato (g): 45,31 Cálcio (mg): 20,05 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 23,47 Vitamina C (mg): 23,10 Energia (Kcal): 249,31					

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 SEM LEITE 80 G • MOLHO DE CARNE E CENOURA 50 G • BANANA 130 G	• SUCO POLPA DE TANGERINA 200 ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50 G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 50 G	• CANJICA COM LEITE DE SOJA 200 G • MAÇÃ 100 G	• RISOTO DE CARNE E BRÓCOLIS 150 G • PONKAN 120 G		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 16,25 Lipídios (g): 5,38 Carboidrato (g): 54,41 Cálcio (mg): 30,83 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 2241,32 Vitamina C (mg): 34,32 Energia (Kcal): 320,04					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 12,82 Lipídios (g): 4,24 Carboidrato (g): 50,29 Cálcio (mg): 23,02 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 844,42 Vitamina C (mg): 23,66 Energia (Kcal): 284,70					