

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		<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110 G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90 G</li> <li>• BIFE À MILANESA 100 G</li> <li>• CENOURA REFOGADA 30 G</li> <li>• <b>SALADA DE PEPINO 40 G</b></li> <li>• SAGU DE UVA 100 G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110 G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90 G</li> <li>• BOLINHO DE CARNE ASSADO 90 G</li> <li>• <b>MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80 G</b></li> <li>• SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40 G</li> <li>• PONKAN 80 G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110 G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90 G</li> <li>• <b>FRANGO AO MOLHO (RESTRIÇÃO) 110 G</b></li> <li>• <b>PURÊ DE BATATA SEM LEITE 40 G</b></li> <li>• SALADA DE BETERRABA COZIDA 50 G</li> <li>• LARANJA 100 G</li> </ul>	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,12 Lipídios (g): 21,42 Carboidrato (g): 94,42 Cálcio (mg): 81,06 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 238,46 Vitamina C (mg): 54,73 Energia (Kcal): 734,00					

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	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110 G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90 G</li> <li>• <b>PICADINHO DE CARNE (RESTRICÇÃO) 100 G</b></li> <li>• BATATA PALHA 25 G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15 G</li> <li>• <b>MANGA PICADA 100 G</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110 G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90 G</li> <li>• PEITO DE FRANGO À MILANESA 100 G</li> <li>• CHUCHU REFOGADO 50 G</li> <li>• <b>SALADA DE BETERRABA COM LIMÃO 50 G</b></li> <li>• CAQUI 120 G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110 G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90 G</li> <li>• ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80 G</li> <li>• <b>CREME DE MILHO SEM LEITE 50 G</b></li> <li>• SALADA DE PEPINO COM CHEIRO VERDE 40 G</li> <li>• MELÃO 150 G</li> </ul>	
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,40 Lipídios (g): 17,97 Carboidrato (g): 87,16 Cálcio (mg): 73,42 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 225,94 Vitamina C (mg): 29,82 Energia (Kcal): 664,03					

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	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110 G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90 G</li> <li>• <b>ALMÔNDegas DE FRANGO ASSADAS AO SUGO (RESTRIÇÃO) 100 G</b></li> <li>• FAROFA DE COUVE 30 G</li> <li>• SALADA DE BETERRABA RALADA 25 G</li> <li>• <b>CREME DE MANGA COM LEITE DE SOJA 90 G</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110 G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90 G</li> <li>• <b>PICADINHO DE CARNE (RESTRIÇÃO) 100 G</b></li> <li>• CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 40 G</li> <li>• SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40 G</li> <li>• <b>MANGA PICADA 100 G</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110 G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90 G</li> <li>• FRANGO ASSADO 110 G</li> <li>• <b>ABOBRINHA REFOGADA 35 G</b></li> <li>• SALADA DE COUVE-FLOR COM LIMÃO 30 G</li> <li>• LARANJA 100 G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ INTEGRAL 100 G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90 G</li> <li>• <b>CARNE MOÍDA REFOGADA 80 G</b></li> <li>• MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80 G</li> <li>• SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25 G</li> <li>• CAQUI 120 G</li> </ul>		
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,10 Lipídios (g): 18,39 Carboidrato (g): 89,07 Cálcio (mg): 95,71 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 278,97 Vitamina C (mg): 48,39 Energia (Kcal): 674,44					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 39,49 Lipídios (g): 19,17 Carboidrato (g): 90,10 Cálcio (mg): 84,63 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 250,91 Vitamina C (mg): 44,72 Energia (Kcal): 689,18					

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		<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML</li> <li>• FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50 G</li> <li>• CAQUI 120 G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE CAMOMILA 190 ML</li> <li>• PÃO FATIADO SEM LEITE 50 G</li> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15 G</li> <li>• MAÇÃ 100 G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO 190 ML</li> <li>• BOLO DE CENOURA SEM LEITE 50 G</li> </ul>	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
INTEGRAL TARDE		<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML</li> <li>• FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50 G</li> <li>• CAQUI 120 G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE CAMOMILA 190 ML</li> <li>• PÃO FATIADO SEM LEITE 50 G</li> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15 G</li> <li>• MAÇÃ 100 G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO 190 ML</li> <li>• BOLO DE CENOURA SEM LEITE 50 G</li> </ul>	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	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE HORTELÃ 190 ML</li> <li>• CHINEQUE DE UVA SEM LEITE 60 G</li> <li>• MANGA PICADA 100 G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE MARACUJÁ COM LEITE DE SOJA 180 ML</li> <li>• PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50 G</li> <li>• MARGARINA SEM LEITE 10 G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML</li> <li>• PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50 G</li> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15 G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE CAMOMILA 190 ML</li> <li>• PÃO FATIADO SEM LEITE 50 G</li> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15 G</li> </ul>
INTEGRAL TARDE	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE HORTELÃ 190 ML</li> <li>• CHINEQUE DE UVA SEM LEITE 60 G</li> <li>• MANGA PICADA 100 G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE MARACUJÁ COM LEITE DE SOJA 180 ML</li> <li>• PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50 G</li> <li>• MARGARINA SEM LEITE 10 G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML</li> <li>• PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50 G</li> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15 G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE CAMOMILA 190 ML</li> <li>• PÃO FATIADO SEM LEITE 50 G</li> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15 G</li> </ul>
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 13,17 Lipídios (g): 15,10 Carboidrato (g): 107,64 Cálcio (mg): 52,45 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 93,49 Vitamina C (mg): 8,35 Energia (Kcal): 620,08					

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	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO 190 ML</li> <li>• PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50 G</li> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15 G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE CAMOMILA 190 ML</li> <li>• BOLO DE ABACAXI E CANELA SEM LEITE 50 G</li> <li>• MANGA PICADA 100 G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML</li> <li>• PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50 G</li> <li>• MARGARINA SEM LEITE 10 G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• IOGURTE DE SOJA SABOR COCO 180 ML</li> <li>• BISCOITO DOCE SEM LEITE 50 G</li> <li>• MAÇÃ 100 G</li> </ul>		
INTEGRAL TARDE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO 190 ML</li> <li>• PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50 G</li> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15 G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE CAMOMILA 190 ML</li> <li>• BOLO DE ABACAXI E CANELA SEM LEITE 50 G</li> <li>• MANGA PICADA 100 G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML</li> <li>• PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50 G</li> <li>• MARGARINA SEM LEITE 10 G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• IOGURTE DE SOJA SABOR COCO 180 ML</li> <li>• BISCOITO DOCE SEM LEITE 50 G</li> <li>• MAÇÃ 100 G</li> </ul>		
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 18,08 Lipídios (g): 18,46 Carboidrato (g): 115,13 Cálcio (mg): 702,34 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 70,46 Vitamina C (mg): 11,19 Energia (Kcal): 694,03					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 16,60 Lipídios (g): 15,88 Carboidrato (g): 119,45 Cálcio (mg): 300,07 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 76,55 Vitamina C (mg): 14,39 Energia (Kcal): 681,41					

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		<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE ABACAXI 200 ML</li> <li>• SANDUÍCHE NATURAL SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E TOMATE 100 G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE ARROZ COM FRANGO, ABOBRINHA, BATATA E CENOURA (RESTRIÇÃO) 150 G</li> <li>• MANGA PICADA 100 G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE UVA 200 ML</li> <li>• PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50 G</li> <li>• CARNE MOÍDA REFOGADA 60 G</li> </ul>	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 11,20 Lipídios (g): 4,04 Carboidrato (g): 48,51 Cálcio (mg): 17,99 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 115,03 Vitamina C (mg): 10,00 Energia (Kcal): 275,56					

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
REGULAR TARDE	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE GOIABA 200 ML</li> <li>• PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50 G</li> <li>• FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60 G</li> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15 G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SAGU DE UVA 150 G</li> <li>• CREME DE LEITE DE SOJA 20 G</li> <li>• MAÇÃ 100 G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE ARROZ COM FRANGO, BATATA E CENOURA (RESTRIÇÃO) 150 G</li> <li>• PONKAN 120 G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE CAMOMILA 190 ML</li> <li>• PÃO FATIADO SEM LEITE 50 G</li> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15 G</li> </ul>
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 10,10 Lipídios (g): 3,49 Carboidrato (g): 45,93 Cálcio (mg): 18,18 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 20,15 Vitamina C (mg): 19,26 Energia (Kcal): 253,01					

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
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE FEIJÃO COM CARNE, BATATA E MACARRÃO 150 G</li> <li>• CAQUI 120 G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CANJICA COM LEITE DE SOJA 200 G</li> <li>• MAÇÃ 100 G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PURÊ DE BATATA SEM LEITE 80 G</li> <li>• MOLHO DE CARNE E CENOURA (RESTRIÇÃO) 50 G</li> <li>• MANGA PICADA 100 G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE MARACUJÁ 200 ML</li> <li>• PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50 G</li> <li>• FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60 G</li> </ul>		
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 15,76 Lipídios (g): 4,78 Carboidrato (g): 52,59 Cálcio (mg): 31,21 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 2297,07 Vitamina C (mg): 28,09 Energia (Kcal): 311,87					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 12,46 Lipídios (g): 4,11 Carboidrato (g): 49,05 Cálcio (mg): 22,87 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 873,99 Vitamina C (mg): 19,95 Energia (Kcal): 280,56					