

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"> ● ARROZ INTEGRAL 100 G ● FEIJÃO PRETO (DIETA) 90 G ● BIFE GRELHADO (DIETA) 100 G ● CENOURA REFOGADA (DIETA) 30 G <ul style="list-style-type: none"> • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 60 G ● SAGU DE UVA DIET 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 100 G ● FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90 G ● BOLINHO DE CARNE ASSADO (DIETA) 90 G ● MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL AO SUGO (DIETA) 80 G ● SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40 G ● PONKAN 80 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 100 G ● FEIJÃO PRETO (DIETA) 90 G ● ISCAS DE FRANGO AO SUGO (DIETA) 110 G ● PURÊ DE BATATA (DIETA) 40 G ● SALADA DE BETERRABA COZIDA 50 G ● LARANJA 100 G 	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,45 Lipídios (g): 10,14 Carboidrato (g): 84,37 Cálcio (mg): 142,02 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 191,96 Vitamina C (mg): 58,31 Energia (Kcal): 584,38					

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
ALMOÇO	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL 100 G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90 G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS (DIETA) 80 G • BATATA REFOGADA (DIETA) 50 G • SALADA DE ALFACE 15 G • SALADA DE FRUTAS 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL 100 G • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90 G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) 80 G • CHUCHU REFOGADO (DIETA) 50 G • SALADA DE TOMATE COM LIMÃO 60 G • CAQUI 120 G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL 100 G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90 G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS (DIETA) 80 G • PURÊ DE AIPIM (DIETA) 65 G • SALADA DE PEPINO COM CHEIRO VERDE 40 G • MELÃO 150 G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,97 Lipídios (g): 9,77 Carboidrato (g): 90,17 Cálcio (mg): 74,52 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 118,53 Vitamina C (mg): 59,85 Energia (Kcal): 607,03					

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"> ● ARROZ INTEGRAL 100 G ● FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90 G ● ALMÔNDEGAS DE FRANGO ASSADAS AO SUGO (DIETA) 100 G ● FAROFA DE COUVE (DIETA) 30 G ● SALADA DE BETERRABA RALADA 25 G ● CREME DE MANGA DIET COM LEITE DE SOJA 90 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 100 G ● FEIJÃO PRETO (DIETA) 90 G ● PICADINHO DE CARNE (DIETA) 100 G ● CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 40 G ● SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40 G ● SALADA DE FRUTAS 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 100 G ● FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90 G ● FRANGO ASSADO SEM PELE (DIETA) 110 G ● ABOBRINHA REFOGADA (DIETA) 35 G ● SALADA DE COUVE-FLOR COM LIMÃO 30 G ● LARANJA 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100 G ● FEIJÃO PRETO (DIETA) 90 G ● CARNE MOÍDA REFOGADA (DIETA) 80 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): 39,02 Lipídios (g): 15,86 Carboidrato (g): 86,20 Cálcio (mg): 100,35 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 205,29 Vitamina C (mg): 61,59 Energia (Kcal): 637,04					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 40,04 Lipídios (g): 12,32 Carboidrato (g): 86,84 Cálcio (mg): 105,10 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 175,26 Vitamina C (mg): 60,09 Energia (Kcal): 612,24					

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"> ● LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190 ML ● FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50 G ● CAQUI 120 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE CAMOMILA DIET 190 ML ● PÃO INTEGRAL SEM LEITE 50 G ● REQUEIJÃO DE SOJA 15 G ● MAÇÃ 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO DIET 190 ML ● BOLO DE CENOURA DIET SEM GLÚTEN E LEITE 50 G 	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
INTEGRAL TARDE		<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190 ML ● FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50 G ● CAQUI 120 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE CAMOMILA DIET 190 ML ● PÃO INTEGRAL SEM LEITE 50 G ● REQUEIJÃO DE SOJA 15 G ● MAÇÃ 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO DIET 190 ML ● BOLO DE CENOURA DIET SEM GLÚTEN E LEITE 50 G 	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 19,75 Lipídios (g): 11,78 Carboidrato (g): 107,52 Cálcio (mg): 89,81 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 67,85 Vitamina C (mg): 26,69 Energia (Kcal): 601,63					

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"> • CHÁ DE HORTELÃ DIET 190 ML • CHINEQUE DE UVA SEM LEITE 60 G <ul style="list-style-type: none"> • BANANA 130 G 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MORANGO DIET COM LEITE DE SOJA 180 ML • PÃO DE AVEIA SEM LEITE 50 G • MARGARINA SEM LEITE 10 G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190 ML • PÃO INTEGRAL SEM LEITE 50 G • REQUEIJÃO DE SOJA 15 G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA DIET 190 ML • PÃO INTEGRAL SEM LEITE 50 G • REQUEIJÃO DE SOJA 15 G
INTEGRAL TARDE	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE HORTELÃ DIET 190 ML • CHINEQUE DE UVA SEM LEITE 60 G <ul style="list-style-type: none"> • BANANA 130 G 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MORANGO DIET COM LEITE DE SOJA 180 ML • PÃO DE AVEIA SEM LEITE 50 G • MARGARINA SEM LEITE 10 G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190 ML • PÃO INTEGRAL SEM LEITE 50 G • REQUEIJÃO DE SOJA 15 G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA DIET 190 ML • PÃO INTEGRAL SEM LEITE 50 G • REQUEIJÃO DE SOJA 15 G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 16,98 Lipídios (g): 12,85 Carboidrato (g): 93,04 Cálcio (mg): 53,91 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 14,64 Vitamina C (mg): 4,40 Energia (Kcal): 549,88					

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	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO DIET 190 ML • PÃO DE AVEIA SEM LEITE 50 G • REQUEIJÃO DE SOJA 15 G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA DIET 190 ML • BOLO DE ABACAXI E CANELA DIET, SEM GLÚTEN E LEITE 50 G • MAMÃO FATIADO 85 G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190 ML • PÃO DE AVEIA SEM LEITE 50 G • MARGARINA SEM LEITE 10 G 	<ul style="list-style-type: none"> • IOGURTE DE SOJA SABOR MORANGO 180 ML • BISCOITO COOKIES INTEGRAIS DIET, SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50 G • MAÇÃ 100 G 		
INTEGRAL TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO DIET 190 ML • PÃO DE AVEIA SEM LEITE 50 G • REQUEIJÃO DE SOJA 15 G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA DIET 190 ML • BOLO DE ABACAXI E CANELA DIET, SEM GLÚTEN E LEITE 50 G • MAMÃO FATIADO 85 G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190 ML • PÃO DE AVEIA SEM LEITE 50 G • MARGARINA SEM LEITE 10 G 	<ul style="list-style-type: none"> • IOGURTE DE SOJA SABOR MORANGO 180 ML • BISCOITO COOKIES INTEGRAIS DIET, SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50 G • MAÇÃ 100 G 		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 18,23 Lipídios (g): 17,57 Carboidrato (g): 96,73 Cálcio (mg): 720,29 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 47,19 Vitamina C (mg): 47,02 Energia (Kcal): 601,45					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 18,19 Lipídios (g): 14,28 Carboidrato (g): 98,33 Cálcio (mg): 306,02 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 40,99 Vitamina C (mg): 25,98 Energia (Kcal): 582,74					

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"> ● SUCO POLPA DE ABACAXI DIET 200 ML ● SANDUÍCHE NATURAL SEM LEITE 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE ARROZ COM FRANGO, ABOBRINHA, BATATA E CENOURA (DIETA) 150 G ● BANANA 130 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE MORANGO DIET 200 ML ● PÃO INTEGRAL SEM LEITE 50 G ● CARNE MOÍDA REFOGADA (DIETA) 60 G 	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 13,59 Lipídios (g): 3,04 Carboidrato (g): 41,81 Cálcio (mg): 16,15 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 79,35 Vitamina C (mg): 9,83 Energia (Kcal): 245,54					

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	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE MORANGO DIET 200 ML ● PÃO DE AVEIA SEM LEITE 50 G ● FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60 G ● REQUEIJÃO DE SOJA 15 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SAGU DE UVA DIET 150 G ● CREME DE LEITE DE SOJA DIET 20 G ● MAÇÃ 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE ARROZ COM FRANGO, BATATA E CENOURA (DIETA) 150 G ● PONKAN 120 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE CAMOMILA DIET 190 ML ● PÃO INTEGRAL SEM LEITE 50 G ● REQUEIJÃO DE SOJA 15 G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 11,06 Lipídios (g): 2,37 Carboidrato (g): 32,99 Cálcio (mg): 21,16 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 22,16 Vitamina C (mg): 19,47 Energia (Kcal): 195,63					

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"> • SOPA DE FEIJÃO COM CARNE, BATATA E MACARRÃO (DIETA) 150 G • CAQUI 120 G 	<ul style="list-style-type: none"> • CANJICA DIET COM LEITE DE SOJA 200 G • MAÇÃ 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> • PURÊ DE BATATA (DIETA) 80 G • MOLHO DE CARNE E CENOURA (DIETA) 50 G • BANANA 130 G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE MARACUJÁ DIET 200 ML • PÃO INTEGRAL SEM LEITE 50 G • FRANGO PARA PÃO COM TOMATE (DIETA) 60 G 		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 18,83 Lipídios (g): 4,33 Carboidrato (g): 51,76 Cálcio (mg): 120,39 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 2249,99 Vitamina C (mg): 28,00 Energia (Kcal): 315,35					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 14,58 Lipídios (g): 3,26 Carboidrato (g): 42,22 Cálcio (mg): 55,88 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 847,87 Vitamina C (mg): 19,95 Energia (Kcal): 252,78					