

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 110 G • FEIJÃO PRETO 90 G • BIFE GRELHADO 100 G • CENOURA REFOGADA 30 G • SALADA DE PEPINO 40 G • SAGU DE UVA 100 G	• ARROZ 110 G • FEIJÃO CARIOCA 90 G • CARNE MOÍDA REFOGADA 80 G • MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA ALHO E ÓLEO 80 G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40 G • MELÃO 150 G	• ARROZ 110 G • FEIJÃO PRETO 90 G • FRANGO AO MOLHO (RESTRIÇÃO) 110 G • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 40 G • SALADA DE BETERRABA COZIDA 50 G • MELÃO 150 G	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,41 Lipídios (g): 18,97 Carboidrato (g): 87,68 Cálcio (mg): 63,83 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 379,74 Vitamina C (mg): 27,77 Energia (Kcal): 679,46					

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 SEM ABACAXI 100 G	• ARROZ 110 G • FEIJÃO CARIOCA 90 G • PEITO DE FRANGO GRELHADO 80 G • CHUCHU REFOGADO 50 G • SALADA DE BETERRABA COZIDA 50 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): 42,09 Lipídios (g): 16,16 Carboidrato (g): 83,87 Cálcio (mg): 69,54 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 121,07 Vitamina C (mg): 38,26 Energia (Kcal): 645,13					

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
ALMOÇO	• ARROZ 110 G • FEIJÃO CARIOCA 90 G • FRANGO ASSADO 110 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 (RESTRIÇÃO) 100 G • CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 40 G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40 G • SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100 G	• ARROZ 110 G • FEIJÃO CARIOCA 90 G • FRANGO ASSADO 110 G • ABOBRINHA REFOGADA 35 G • SALADA DE COUVE-FLOR 30 G • MELÃO 150 G	• ARROZ INTEGRAL 100 G • FEIJÃO PRETO 90 G • CARNE MOÍDA REFOGADA 80 G • MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA ALHO E ÓLEO 80 G • SALADA DE CENOURA COZIDA 40 G • CAQUI 120 G		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,51 Lipídios (g): 23,50 Carboidrato (g): 92,13 Cálcio (mg): 91,59 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 390,98 Vitamina C (mg): 45,78 Energia (Kcal): 737,84					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 40,65 Lipídios (g): 19,94 Carboidrato (g): 88,32 Cálcio (mg): 76,65 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 306,63 Vitamina C (mg): 38,12 Energia (Kcal): 692,52					

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 110 G • FEIJÃO PRETO 90 G • CARNE MOÍDA REFOGADA 80 G • MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA ALHO E ÓLEO 80 G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40 G • MELÃO 150 G	• ARROZ 110 G • FEIJÃO CARIOCA 90 G • FRANGO AO MOLHO (RESTRIÇÃO) 110 G • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 40 G • SALADA DE BETERRABA COZIDA 50 G • MELÃO 150 G	• ARROZ 110 G • FEIJÃO PRETO 90 G • BIFE GRELHADO 100 G • CENOURA REFOGADA 30 G • SALADA DE PEPINO 40 G • SAGU DE UVA 100 G	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,41 Lipídios (g): 18,97 Carboidrato (g): 87,68 Cálcio (mg): 63,83 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 379,74 Vitamina C (mg): 27,77 Energia (Kcal): 679,46					

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 • PEITO DE FRANGO GRELHADO 80 G • CHUCHU REFOGADO 50 G • SALADA DE BETERRABA COZIDA 50 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 SEM ABACAXI 100 G	• ARROZ 110 G • FEIJÃO PRETO 90 G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80 G • BATATA PALHA 25 G • SALADA DE ALFACE 15 G • MELÃO 150 G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 42,09 Lipídios (g): 16,16 Carboidrato (g): 83,87 Cálcio (mg): 69,54 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 121,07 Vitamina C (mg): 38,26 Energia (Kcal): 645,13					

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
ALMOÇO	• ARROZ 110 G • FEIJÃO CARIOCA 90 G • FRANGO ASSADO 110 G • ABOBRINHA REFOGADA 35 G • SALADA DE COUVE-FLOR 30 G • MELÃO 150 G	• ARROZ INTEGRAL 100 G • FEIJÃO PRETO 90 G • CARNE MOÍDA REFOGADA 80 G • MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA ALHO E ÓLEO 80 G • SALADA DE CENOURA COZIDA 40 G • CAQUI 120 G	• ARROZ 110 G • FEIJÃO CARIOCA 90 G • PICADINHO DE CARNE (RESTRIÇÃO) 100 G • CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 40 G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40 G • SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100 G	• ARROZ 110 G • FEIJÃO PRETO 90 G • FRANGO AO MOLHO (RESTRIÇÃO) 110 G • BATATA DOCE ASSADA 50 G • SALADA DE ALFACE 15 G • BANANA 130 G		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,89 Lipídios (g): 20,17 Carboidrato (g): 93,44 Cálcio (mg): 78,25 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 1168,74 Vitamina C (mg): 43,41 Energia (Kcal): 705,80					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 40,01 Lipídios (g): 18,60 Carboidrato (g): 88,84 Cálcio (mg): 71,31 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 617,74 Vitamina C (mg): 37,17 Energia (Kcal): 679,70					

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 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 E OVOS 50 G • REQUEIJÃO DE SOJA 15 G • MAÇÃ 100 G	• LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO 190 ML • BOLO DE CENOURA SEM GLÚTEN, LEITE E SEM OVOS 50 G	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
INTEGRAL TARDE		• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 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 E OVOS 50 G • REQUEIJÃO DE SOJA 15 G • MAÇÃ 100 G	• LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO 190 ML • BOLO DE CENOURA SEM GLÚTEN, LEITE E SEM OVOS 50 G	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 17,26 Lipídios (g): 13,24 Carboidrato (g): 143,02 Cálcio (mg): 86,45 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 62,09 Vitamina C (mg): 26,69 Energia (Kcal): 745,70					

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 • BOLO DE MAÇÃ, AVEIA E CANELA SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50 G • BANANA 130 G	• VITAMINA DE BANANA COM LEITE DE SOJA 180 ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50 G • MARGARINA SEM LEITE 10 G	• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50 G • REQUEIJÃO DE SOJA 15 G	• CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50 G • REQUEIJÃO DE SOJA 15 G
INTEGRAL TARDE	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	• CHÁ DE HORTELÃ 190 ML • BOLO DE MAÇÃ, AVEIA E CANELA SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50 G • BANANA 130 G	• VITAMINA DE BANANA COM LEITE DE SOJA 180 ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50 G • MARGARINA SEM LEITE 10 G	• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50 G • REQUEIJÃO DE SOJA 15 G	• CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50 G • REQUEIJÃO DE SOJA 15 G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 13,36 Lipídios (g): 19,12 Carboidrato (g): 119,53 Cálcio (mg): 54,65 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 15,98 Vitamina C (mg): 15,47 Energia (Kcal): 691,26					

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 E OVOS 50 G • REQUEIJÃO DE SOJA 15 G	• CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • BOLO DE BANANA E CANELA SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50 G • MAMÃO FATIADO 85 G	• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50 G • MARGARINA SEM LEITE 10 G	• IOGURTE DE SOJA SABOR MORANGO 180 ML • BISCOITO DOCE SEM LEITE E OVOS 50 G • MAÇÃ 100 G		
INTEGRAL TARDE	• LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO 190 ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50 G • REQUEIJÃO DE SOJA 15 G	• CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • BOLO DE BANANA E CANELA SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50 G • MAMÃO FATIADO 85 G	• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50 G • MARGARINA SEM LEITE 10 G	• IOGURTE DE SOJA SABOR MORANGO 180 ML • BISCOITO DOCE SEM LEITE E OVOS 50 G • MAÇÃ 100 G		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 15,86 Lipídios (g): 18,83 Carboidrato (g): 118,02 Cálcio (mg): 702,87 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 45,96 Vitamina C (mg): 44,39 Energia (Kcal): 698,43					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 15,33 Lipídios (g): 17,41 Carboidrato (g): 125,39 Cálcio (mg): 299,04 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 39,46 Vitamina C (mg): 29,05 Energia (Kcal): 708,71					

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
INTEGRAL MANHÃ		• CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50 G • REQUEIJÃO DE SOJA 15 G • MAÇÃ 100 G	• LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO 190 ML • BOLO DE CENOURA SEM GLÚTEN, LEITE E SEM OVOS 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 E OVOS 50 G • REQUEIJÃO DE SOJA 15 G • MAÇÃ 100 G	• LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO 190 ML • BOLO DE CENOURA SEM GLÚTEN, LEITE E SEM OVOS 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): 17,26 Lipídios (g): 13,24 Carboidrato (g): 143,02 Cálcio (mg): 86,45 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 62,09 Vitamina C (mg): 26,69 Energia (Kcal): 745,70					

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 BANANA COM LEITE DE SOJA 180 ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50 G • MARGARINA SEM LEITE 10 G	• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50 G • REQUEIJÃO DE SOJA 15 G	• CHÁ DE HORTELÃ 190 ML • BOLO DE MAÇÃ, AVEIA E CANELA SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50 G • BANANA 130 G	• CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50 G • REQUEIJÃO DE SOJA 15 G
INTEGRAL TARDE	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	• VITAMINA DE BANANA COM LEITE DE SOJA 180 ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50 G • MARGARINA SEM LEITE 10 G	• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50 G • REQUEIJÃO DE SOJA 15 G	• CHÁ DE HORTELÃ 190 ML • BOLO DE MAÇÃ, AVEIA E CANELA SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50 G • BANANA 130 G	• CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50 G • REQUEIJÃO DE SOJA 15 G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 13,36 Lipídios (g): 19,12 Carboidrato (g): 119,53 Cálcio (mg): 54,65 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 15,98 Vitamina C (mg): 15,47 Energia (Kcal): 691,26					

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 E OVOS 50 G • MARGARINA SEM LEITE 10 G • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML	• BISCOITO DOCE SEM LEITE E OVOS 50 G • MAÇÃ 100 G • IOGURTE DE SOJA SABOR MORANGO 180 ML	• BOLO DE BANANA E CANELA SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50 G • MAMÃO FATIADO 85 G • CHÁ DE CAMOMILA 190 ML	• PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 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 E OVOS 50 G • MARGARINA SEM LEITE 10 G	• BISCOITO DOCE SEM LEITE E OVOS 50 G • IOGURTE DE SOJA SABOR MORANGO 180 ML • MAÇÃ 100 G	• BOLO DE BANANA E CANELA SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50 G • CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • MAMÃO FATIADO 85 G	• PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50 G • CHÁ DE HORTELÃ 190 ML • REQUEIJÃO DE SOJA 15 G		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 12,25 Lipídios (g): 17,38 Carboidrato (g): 114,38 Cálcio (mg): 682,87 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 45,89 Vitamina C (mg): 44,10 Energia (Kcal): 657,21					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 14,02 Lipídios (g): 16,88 Carboidrato (g): 124,06 Cálcio (mg): 291,77 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 39,44 Vitamina C (mg): 28,94 Energia (Kcal): 693,72					

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 200 ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50 G • CARNE MOÍDA REFOGADA 60 G	• SUCO POLPA DE MANGA 200 ML • SANDUÍCHE NATURAL SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E TOMATE 100 G	• SOPA DE ARROZ COM FRANGO, ABOBRINHA, BATATA E CENOURA (RESTRIÇÃO) 150 G • BANANA 130 G	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 11,38 Lipídios (g): 4,03 Carboidrato (g): 54,63 Cálcio (mg): 13,85 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 75,01 Vitamina C (mg): 16,83 Energia (Kcal): 297,02					

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) 150 G • CAQUI 120 G	• SUCO POLPA DE GOIABA 200 ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 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	• CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50 G • REQUEIJÃO DE SOJA 15 G
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 200 ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50 G • FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60 G	• PURÊ DE BATATA SEM LEITE 80 G • MOLHO DE CARNE E CENOURA (RESTRIÇÃO) 50 G • CAQUI 120 G	• RISOTO DE CARNE E BRÓCOLIS (RESTRIÇÃO) 150 G • BANANA 130 G	• VITAMINA DE BANANA COM LEITE DE SOJA 180 ML • BOLO DE CHOCOLATE SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50 G		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 15,08 Lipídios (g): 6,78 Carboidrato (g): 54,86 Cálcio (mg): 34,52 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 140,32 Vitamina C (mg): 43,66 Energia (Kcal): 333,31					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 12,21 Lipídios (g): 4,83 Carboidrato (g): 52,61 Cálcio (mg): 23,48 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 78,81 Vitamina C (mg): 25,38 Energia (Kcal): 297,87					

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 200 ML ● SANDUÍCHE NATURAL SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E TOMATE 100 G	● SOPA DE ARROZ COM FRANGO, ABOBRINHA, BATATA E CENOURA (RESTRIÇÃO) 150 G ● BANANA 130 G	● SUCO POLPA DE UVA 200 ML ● PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50 G ● CARNE MOÍDA REFOGADA 60 G	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 11,38 Lipídios (g): 4,03 Carboidrato (g): 54,63 Cálcio (mg): 13,85 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 75,01 Vitamina C (mg): 16,83 Energia (Kcal): 297,02					

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 E OVOS 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 (RESTRIÇÃO) 150 G • MELÃO FATIADO 150 G	• CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50 G • REQUEIJÃO DE SOJA 15 G
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 SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA 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 (RESTRIÇÃO) 50 G • BANANA 130 G	• SUCO POLPA DE UVA 200 ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50 G • FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60 G		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 15,79 Lipídios (g): 4,66 Carboidrato (g): 57,23 Cálcio (mg): 27,77 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 2248,12 Vitamina C (mg): 25,48 Energia (Kcal): 327,28					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 12,54 Lipídios (g): 4,05 Carboidrato (g): 52,62 Cálcio (mg): 19,56 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 864,68 Vitamina C (mg): 16,99 Energia (Kcal): 292,80					

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 200 ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50 G • CARNE MOÍDA REFOGADA 60 G	• SUCO POLPA DE MANGA 200 ML • SANDUÍCHE NATURAL SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E TOMATE 100 G	• SOPA DE ARROZ COM FRANGO, ABOBRINHA, BATATA E CENOURA (RESTRIÇÃO) 150 G • BANANA 130 G	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 11,38 Lipídios (g): 4,03 Carboidrato (g): 54,63 Cálcio (mg): 13,85 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 75,01 Vitamina C (mg): 16,83 Energia (Kcal): 297,02					

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) 150 G • MELÃO FATIADO 150 G	• SUCO POLPA DE GOIABA 200 ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 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	• CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50 G • REQUEIJÃO DE SOJA 15 G
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) 150 G • MELÃO FATIADO 150 G	• PURÊ DE BATATA SEM LEITE 80 G • MOLHO DE CARNE E CENOURA (RESTRIÇÃO) 50 G • BANANA 130 G	• SUCO POLPA DE MANGA 200 ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50 G • FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60 G	• SOPA DE FEIJÃO COM CARNE, BATATA E MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA 150 G • CAQUI 120 G		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 16,72 Lipídios (g): 3,78 Carboidrato (g): 46,83 Cálcio (mg): 28,52 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 191,04 Vitamina C (mg): 38,45 Energia (Kcal): 282,50					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 12,88 Lipídios (g): 3,73 Carboidrato (g): 48,84 Cálcio (mg): 19,83 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 116,66 Vitamina C (mg): 21,70 Energia (Kcal): 276,52					