

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 • ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS AO SUGO SEM GLÚTEN E OVO 100 G • MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA 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 REFOGADAS 80 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 GRELHADO 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): 38,81 Lipídios (g): 11,06 Carboidrato (g): 90,45 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 178,67 Vitamina C (mg): 59,16 Energia (Kcal): 616,66					

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 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): 41,57 Lipídios (g): 16,18 Carboidrato (g): 78,05 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 47,09 Vitamina C (mg): 59,70 Energia (Kcal): 622,06					

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
ALMOÇO	• 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 SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA 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 • FRANGO AO MOLHO 110 G • BATATA DOCE ASSADA 50 G • SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25 G • BANANA 130 G		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,89 Lipídios (g): 20,63 Carboidrato (g): 91,11 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 923,88 Vitamina C (mg): 60,35 Energia (Kcal): 704,72					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 40,07 Lipídios (g): 16,42 Carboidrato (g): 86,99 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 437,28 Vitamina C (mg): 59,80 Energia (Kcal): 653,50					

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 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 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 MORANGO 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 • CHINEQUE DE UVA SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 60 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 MORANGO 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 • CHINEQUE DE UVA SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 60 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): 11,84 Lipídios (g): 16,00 Carboidrato (g): 115,65 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 9,23 Vitamina C (mg): 4,39 Energia (Kcal): 650,49					

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 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	• CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • BOLO DE ABACAXI E CANELA SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50 G • MAMÃO FATIADO 85 G	• CHÁ DE HORTELÃ 190 ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50 G • REQUEIJÃO DE SOJA 15 G		
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 ABACAXI 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): 12,07 Lipídios (g): 17,37 Carboidrato (g): 110,97 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 43,35 Vitamina C (mg): 46,73 Energia (Kcal): 644,22					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 13,40 Lipídios (g): 15,74 Carboidrato (g): 121,41 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 36,05 Vitamina C (mg): 25,87 Energia (Kcal): 674,18					

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
REGULAR MANHÃ		• SUCO POLPA DE UVA 200 ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50 G • CARNE MOÍDA PARA PÃO 60 G	• SUCO POLPA DE ABACAXI 200 ML • SANDUÍCHE NATURAL SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 100 G	• SOPA DE ARROZ COM FRANGO, ABOBRINHA, BATATA E CENOURA 150 G • BANANA 130 G	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 11,28 Lipídios (g): 4,03 Carboidrato (g): 53,43 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 76,47 Vitamina C (mg): 10,18 Energia (Kcal): 293,28					

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 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	• 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): 9,70 Lipídios (g): 3,38 Carboidrato (g): 48,60 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 20,13 Vitamina C (mg): 13,71 Energia (Kcal): 260,02					

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 TANGERINA 200 ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50 G • FRANGO PARA PÃO COM TOMATE 60 G	• PURÊ DE BATATA SEM LEITE 80 G • MOLHO DE CARNE E CENOURA 50 G • CAQUI 120 G	• RISOTO DE CARNE E BRÓCOLIS 150 G • BANANA 130 G	• VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 180 ML • BOLO DE CHOCOLATE SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50 G		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 15,06 Lipídios (g): 7,06 Carboidrato (g): 52,96 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 59,12 Vitamina C (mg): 37,19 Energia (Kcal): 323,85					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 12,08 Lipídios (g): 4,89 Carboidrato (g): 51,51 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 49,67 Vitamina C (mg): 21,29 Energia (Kcal): 292,30					