

Observações						
TODAS AS BEBIDAS DEVEM SER ESPESSADAS.						
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 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • FRANGO AO MOLHO 110G • BATATA DOCE ASSADA 50G • SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25G • BANANA (1 un / 130G) 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,20 Lipídios (g): 29,34 Carboidrato (g): 109,15 Cálcio (mg): 81,30 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 3004,85 Vitamina C (mg): 29,50 Energia (Kcal): 851,47					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 04/08	Terça-Feira, 05/08	Quarta-Feira, 06/08	Quinta-Feira, 07/08	Sexta-Feira, 08/08	Sábado, 09/08
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS AO SUGO 100G • MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80G • SALADA DE CHUCHU 40G • SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 100G • BETERRABA COZIDA 70G • SALADA DE PEPINO 40G • MELÃO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • PICADINHO DE CARNE 100G • FAROFA DE COUVE 30G • SALADA DE TOMATE 60G • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • CREME DE MANGA 90G • FRICASSÉ DE FRANGO 110G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE ALFACE 15G 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA (1 un / 130G) • ARROZ 110G • PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G) • ABÓBORA REFOGADA 58G • SALADA DE REPOLHO COM LIMÃO 40G • FEIJÃO CARIOCA 90G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,00 Lipídios (g): 18,72 Carboidrato (g): 98,42 Cálcio (mg): 131,71 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 372,40 Vitamina C (mg): 31,01 Energia (Kcal): 714,42					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 11/08	Terça-Feira, 12/08	Quarta-Feira, 13/08	Quinta-Feira, 14/08	Sexta-Feira, 15/08	Sábado, 16/08
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • STROGONOFF DE CARNE 110G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE CENOURA COZIDA 40G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • ISCAS DE FRANGO AO SUGO 110G • BRÓCOLIS REFOGADO 50G • SALADA DE TOMATE 60G • SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • BARREADO 110G • FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G • SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25G • MELÃO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • FRANGO AO MOLHO 110G • CENOURA REFOGADA 30G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 100G • POLENTA CREMOSA 90G • SALADA DE PEPINO 40G • MAÇÃ (1 un / 100G) 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,60 Lipídios (g): 18,47 Carboidrato (g): 93,17 Cálcio (mg): 86,11 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 355,53 Vitamina C (mg): 33,28 Energia (Kcal): 691,13					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 18/08	Terça-Feira, 19/08	Quarta-Feira, 20/08	Quinta-Feira, 21/08	Sexta-Feira, 22/08	Sábado, 23/08
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • FRANGO AO MOLHO 110G • BATATA ASSADA COM AZEITE, ORÉGANO E TOMATE 70G • SALADA DE BRÓCOLIS COM LIMÃO 30G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • CARNE DE PANELA COM MANJERICÃO 100G • FAROFA DE CENOURA 45G • SALADA DE PEPINO 40G • SAGU DE UVA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 80G • CREME DE MILHO 50G • SALADA DE BETERRABA COZIDA 50G • SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • BIFE COM MOLHO 100G • FEIJÃO PRETO 90G • ABOBRINHA REFOGADA COM TOMATE 35G • SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • ALMÔNDEGAS DE FRANGO ASSADAS AO SUGO 100G • PURÊ DE BATATA 40G • SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25G • MAÇÃ (1 un / 100G) 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,57 Lipídios (g): 16,55 Carboidrato (g): 98,32 Cálcio (mg): 109,54 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 192,38 Vitamina C (mg): 32,74 Energia (Kcal): 695,11					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 25/08	Terça-Feira, 26/08	Quarta-Feira, 27/08	Quinta-Feira, 28/08	Sexta-Feira, 29/08	Sábado, 30/08
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • PICADINHO DE CARNE 100G • MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80G • SALADA DE REPOLHO AO VINAGRETE 40G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • FRANGO COM CENOURA E PIMENTÃO 150G • ACELGA REFOGADA 45G • SALADA DE ALFACE 15G • SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • MELÃO 150G • FEIJÃO PRETO 90G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 100G • SALADA DE TOMATE 60G • CENOURA E REPOLHO REFOGADOS 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G) • BATATA SAUTÉ 55G • SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G • MELÃO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • BARREADO 110G • FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G • SALADA DE CENOURA COZIDA 40G • MELÃO 150G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,73 Lipídios (g): 17,92 Carboidrato (g): 98,13 Cálcio (mg): 82,03 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 484,23 Vitamina C (mg): 38,21 Energia (Kcal): 705,31					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 39,46 Lipídios (g): 18,46 Carboidrato (g): 97,59 Cálcio (mg): 101,35 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 477,50 Vitamina C (mg): 33,61 Energia (Kcal): 708,63					

Observações						
TODAS AS BEBIDAS DEVEM SER ESPESSADAS.						
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"> • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • QUEIJO (1 un / 20G) • MAÇÃ (1 un / 100G) • CHÁ DE CAMOMILA 190ML 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G • LEITE COM AROMA DE BAUNILHA 190ML
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 9,98 Lipídios (g): 9,06 Carboidrato (g): 47,44 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 67,21 Vitamina C (mg): 1,21 Energia (Kcal): 308,11					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 04/08	Terça-Feira, 05/08	Quarta-Feira, 06/08	Quinta-Feira, 07/08	Sexta-Feira, 08/08	Sábado, 09/08
INTEGRAL MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • MANTEIGA 10G • CHÁ DE CAPIM LIMÃO 190ML 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE LEITE FATIADO 50G • QUEIJO (1 un / 20G) • LEITE COM AROMA DE BAUNILHA 190ML 	<ul style="list-style-type: none"> • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G) • VITAMINA DE MANGA 180ML 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G • MAMÃO FATIADO 85G • CHÁ DE HORTELÃ 190ML 	<ul style="list-style-type: none"> • IOGURTE DE MORANGO 180G • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G • LEITE COM AROMA DE BAUNILHA 190ML
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 11,32 Lipídios (g): 10,50 Carboidrato (g): 59,63 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 90,46 Vitamina C (mg): 17,63 Energia (Kcal): 374,28					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 11/08	Terça-Feira, 12/08	Quarta-Feira, 13/08	Quinta-Feira, 14/08	Sexta-Feira, 15/08	Sábado, 16/08
INTEGRAL MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • MANTEIGA 10G • LEITE COM AROMA DE COCO 190ML 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE BATATA (1 un / 50G) • QUEIJO (1 un / 20G) • MAÇÃ (1 un / 100G) • CHÁ DE CAMOMILA 190ML 	<ul style="list-style-type: none"> • BISCOITO DE LEITE 50G • BANANA (1 un / 130G) • VITAMINA DE MORANGO 180ML 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE LEITE FATIADO 50G • REQUEIJÃO CREMOSO 15G • LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • MANTEIGA 10G • LEITE COM AROMA DE BAUNILHA 190ML 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G • LEITE COM AROMA DE BAUNILHA 190ML
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 11,48 Lipídios (g): 13,15 Carboidrato (g): 53,62 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 120,62 Vitamina C (mg): 1,67 Energia (Kcal): 373,79					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 18/08	Terça-Feira, 19/08	Quarta-Feira, 20/08	Quinta-Feira, 21/08	Sexta-Feira, 22/08	Sábado, 23/08
INTEGRAL MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • MANTEIGA 10G • LEITE COM AROMA DE COCO 190ML 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G • MAMÃO FATIADO 85G • CHÁ DE HORTELÃ 190ML 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE ABÓBORA (1 un / 50G) • QUEIJO (1 un / 20G) • LEITE COM AROMA DE BAUNILHA 190ML 	<ul style="list-style-type: none"> • CHINEQUE DE GOIABADA (1 un / 60G) • LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA (1 un / 130G) • BISCOITO DE LEITE 50G • LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G • LEITE COM AROMA DE BAUNILHA 190ML
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 10,44 Lipídios (g): 11,88 Carboidrato (g): 54,35 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 116,53 Vitamina C (mg): 15,58 Energia (Kcal): 359,67					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 25/08	Terça-Feira, 26/08	Quarta-Feira, 27/08	Quinta-Feira, 28/08	Sexta-Feira, 29/08	Sábado, 30/08
INTEGRAL MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> • REQUEIJÃO CREMOSO 15G • PÃO DE CENOURA (1 un / 50G) • LEITE COM AROMA DE COCO 190ML 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • MANTEIGA 10G • VITAMINA DE GOIABA 180ML 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • QUEIJO (1 un / 20G) • LEITE COM AROMA DE BAUNILHA 190ML 	<ul style="list-style-type: none"> • BOLO DE LARANJA (1 un / 50G) • LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML 	<ul style="list-style-type: none"> • BISCOITO DE POLVILHO SALGADO 50G • BANANA (1 un / 130G) • CHÁ DE HORTELÃ 190ML 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G • LEITE COM AROMA DE BAUNILHA 190ML
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 10,35 Lipídios (g): 13,82 Carboidrato (g): 50,32 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 3234,38 Vitamina C (mg): 1,74 Energia (Kcal): 362,61					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 10,83 Lipídios (g): 12,08 Carboidrato (g): 53,94 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 827,17 Vitamina C (mg): 8,55 Energia (Kcal): 363,01					