

| Observações        |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                        |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tipo de Refeição   | Segunda-Feira, 01/12                                                                                                                                              | Terça-Feira, 02/12                                                                                                                                | Quarta-Feira, 03/12                                                                                                                                       | Quinta-Feira, 04/12                                                                                                                                | Sexta-Feira, 05/12                                                                                                                                                      | Sábado, 06/12                                                                                                          |
| INTEGRAL MANHÃ     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>• PÃO DE AVEIA (1 un / 50G)</li> <li>• MARGARINA LIGHT 10G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE MANGA 200ML</li> <li>• PÃO DE AVEIA (1 un / 50G)</li> <li>• REQUEIJÃO LIGHT 15G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE ACEROLA 200ML</li> <li>• CHINEQUE DE GOIABADA (1 un / 60G)</li> <li>• MAMÃO FATIADO 85G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE MORANGO 200ML</li> <li>• PÃO INTEGRAL FATIADO 50G</li> <li>• REQUEIJÃO LIGHT 15G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DESNATADO COM AROMA DE BAUNILHA 190ML</li> <li>• BISCOITO COOKIES INTEGRAIS 50G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE ABACAXI 200ML</li> <li>• BOLO DE BANANA E CANELA 50G</li> </ul> |
| INTEGRAL TARDE     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>• PÃO DE AVEIA (1 un / 50G)</li> <li>• MARGARINA LIGHT 10G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE MANGA 200ML</li> <li>• PÃO DE AVEIA (1 un / 50G)</li> <li>• REQUEIJÃO LIGHT 15G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE ACEROLA 200ML</li> <li>• CHINEQUE DE GOIABADA (1 un / 60G)</li> <li>• MAMÃO FATIADO 85G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE MORANGO 200ML</li> <li>• PÃO INTEGRAL FATIADO 50G</li> <li>• REQUEIJÃO LIGHT 15G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DESNATADO COM AROMA DE BAUNILHA 190ML</li> <li>• BISCOITO COOKIES INTEGRAIS 50G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE ABACAXI 200ML</li> <li>• BOLO DE BANANA E CANELA 50G</li> </ul> |
| Tabela Nutricional |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                        |
| Cálculo Semanal    | Proteína (g): 18,81 Lipídios (g): 12,96 Carboidrato (g): 114,86 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 177,76 Vitamina C (mg): 246,71 Energia (Kcal): 638,19            |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                        |

| Tipo de Refeição          | Segunda-Feira, 08/12                                                                                                                                              | Terça-Feira, 09/12                                                                                                                                    | Quarta-Feira, 10/12                                                                                                                             | Quinta-Feira, 11/12                                                                                                                                      | Sexta-Feira, 12/12                                                                                                                                                         | Sábado, 13/12                                                                                                          |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| INTEGRAL MANHÃ            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>• PÃO DE AVEIA (1 un / 50G)</li> <li>• MARGARINA LIGHT 10G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE LARANJA 200ML</li> <li>• PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G)</li> <li>• REQUEIJÃO LIGHT 15G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE MAÇÃ 200ML</li> <li>• PÃO INTEGRAL FATIADO 50G</li> <li>• REQUEIJÃO LIGHT 15G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• IOGURTE DE COCO DESNATADO 180ML</li> <li>• AVEIA EM FLOCOS FINOS 30G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DESNATADO 180ML</li> <li>• BISCOITO SALGADO INTEGRAL 50G</li> <li>• PÊSSEGO (1 un / 80G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE ABACAXI 200ML</li> <li>• BOLO DE BANANA E CANELA 50G</li> </ul> |
| INTEGRAL TARDE            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>• PÃO DE AVEIA (1 un / 50G)</li> <li>• MARGARINA LIGHT 10G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE LARANJA 200ML</li> <li>• PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G)</li> <li>• REQUEIJÃO LIGHT 15G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE MAÇÃ 200ML</li> <li>• PÃO INTEGRAL FATIADO 50G</li> <li>• REQUEIJÃO LIGHT 15G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• IOGURTE DE COCO DESNATADO 180ML</li> <li>• AVEIA EM FLOCOS FINOS 30G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DESNATADO 180ML</li> <li>• BISCOITO SALGADO INTEGRAL 50G</li> <li>• PÊSSEGO (1 un / 80G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE ABACAXI 200ML</li> <li>• BOLO DE BANANA E CANELA 50G</li> </ul> |
| <b>Tabela Nutricional</b> |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                        |
| Cálculo Semanal           | Proteína (g): 21,82 Lipídios (g): 11,61 Carboidrato (g): 115,30 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 82,08 Vitamina C (mg): 4,70 Energia (Kcal): 639,09               |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                        |

| Tipo de Refeição          | Segunda-Feira, 15/12                                                                                                                                  | Terça-Feira, 16/12                                                                                                                                  | Quarta-Feira, 17/12                                                                                                                                  | Quinta-Feira, 18/12                                                                                                                                                   | Sexta-Feira, 19/12 | Sábado, 20/12   |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-----------------|
| INTEGRAL MANHÃ            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE UVA 200ML</li> <li>• BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)</li> <li>• PÊSSEGO (1 un / 80G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE MARACUJÁ 200ML</li> <li>• PÃO INTEGRAL FATIADO 50G</li> <li>• REQUEIJÃO LIGHT 15G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE GOIABA 200ML</li> <li>• PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G)</li> <li>• REQUEIJÃO LIGHT 15G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DESNATADO 180ML</li> <li>• BISCOITO DOCE INTEGRAL 50G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> </ul> | RECESSO ESCOLAR    | RECESSO ESCOLAR |
| INTEGRAL TARDE            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE UVA 200ML</li> <li>• BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)</li> <li>• PÊSSEGO (1 un / 80G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE MARACUJÁ 200ML</li> <li>• PÃO INTEGRAL FATIADO 50G</li> <li>• REQUEIJÃO LIGHT 15G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE GOIABA 200ML</li> <li>• PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G)</li> <li>• REQUEIJÃO LIGHT 15G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DESNATADO 180ML</li> <li>• BISCOITO DOCE INTEGRAL 50G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> </ul> | RECESSO ESCOLAR    | RECESSO ESCOLAR |
| <b>Tabela Nutricional</b> |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                       |                    |                 |
| Cálculo Semanal           | Proteína (g): 17,46 Lipídios (g): 12,01 Carboidrato (g): 123,73 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 95,63 Vitamina C (mg): 6,24 Energia (Kcal): 655,87   |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                       |                    |                 |
| Cálculo Mensal            | Proteína (g): 19,60 Lipídios (g): 12,22 Carboidrato (g): 117,24 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 121,35 Vitamina C (mg): 95,84 Energia (Kcal): 642,95 |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                       |                    |                 |