

| 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 |
| ALMOÇO             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ INTEGRAL 80G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G)</li> <li>• BRÓCOLIS REFOGADO 50G</li> <li>• <b>SALADA DE BETERRABA RALADA 25G</b></li> <li>• LARANJA (1 un / 100G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>• <b>PICADINHO DE CARNE (RESTRIÇÃO) 100G</b></li> <li>• POLENTA CREMOSA 60G</li> <li>• SALADA DE REPOLHO COM LIMÃO 40G</li> <li>• PÊSSEGO (1 un / 80G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• <b>BARREADO (RESTRIÇÃO) 110G</b></li> <li>• FAROFA DE ESPINAFRE 30G</li> <li>• SALADA DE BETERRABA COZIDA 30G</li> <li>• ABACAXI 100G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>• FRANGO ASSADO 110G</li> <li>• CENOURA REFOGADA 30G</li> <li>• SALADA DE PEPINO 40G</li> <li>• SALADA DE FRUTAS 100G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• <b>CARNE MOÍDA REFOGADA 80G</b></li> <li>• <b>MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80G</b></li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> </ul> |               |
| Tabela Nutricional |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                           |               |
| Cálculo Semanal    | Proteína (g): 39,43 Lipídios (g): 17,35 Carboidrato (g): 91,92 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 289,56 Vitamina C (mg): 51,58 Energia (Kcal): 676,49                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                           |               |

| 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 |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| ALMOÇO             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• <b>ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G</b></li> <li>• MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80G</li> <li>• SALADA DE BETERRABA RALADA 25G</li> <li>• ABACAXI 100G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>• PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G)</li> <li>• PURÊ DE CENOURA 40G</li> <li>• SALADA DE PEPINO COM LIMÃO 40G</li> <li>• CREME DE MANGA 90G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• <b>ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G</b></li> <li>• BATATA DOCE ASSADA 40G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>• SALADA DE FRUTAS 100G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>• <b>POSTA ASSADA AO MOLHO (RESTRIÇÃO) 100G</b></li> <li>• FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G</li> <li>• SALADA DE BRÓCOLIS 30G</li> <li>• MELÃO 150G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• <b>FRANGO AO MOLHO (RESTRIÇÃO) 110G</b></li> <li>• BATATA PALHA 25G</li> <li>• <b>SALADA DE BETERRABA RALADA 25G</b></li> <li>• PÊSSEGO (1 un / 80G)</li> </ul> |               |
| Tabela Nutricional |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                            |               |
| Cálculo Semanal    | Proteína (g): 42,31 Lipídios (g): 21,10 Carboidrato (g): 95,27 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 775,44 Vitamina C (mg): 51,61 Energia (Kcal): 740,06                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                            |               |

| 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   |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-----------------|
| ALMOÇO             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>• PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G)</li> <li>• COUVE-FLOR COZIDA 50G</li> <li>• SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G</li> <li>• SALADA DE FRUTAS 100G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• <b>PICADINHO DE CARNE (RESTRIÇÃO) 100G</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• BATATA PALHA 25G</li> </ul> </li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>• AMEIXA (1 un / 42G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>• <b>FRANGO AO MOLHO (RESTRIÇÃO) 110G</b></li> <li>• FAROFA DE COUVE 30G</li> <li>• <b>SALADA DE BETERRABA RALADA 25G</b></li> <li>• MELANCIA 150G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ INTEGRAL 80G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• BOLINHO DE CARNE ASSADO 90G</li> <li>• PURÊ DE CENOURA 40G</li> <li>• SALADA DE PEPINO 40G</li> <li>• LARANJA (1 un / 100G)</li> </ul> | RECESSO ESCOLAR    | RECESSO ESCOLAR |
| Tabela Nutricional |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                           |                    |                 |
| Cálculo Semanal    | Proteína (g): 37,60 Lipídios (g): 21,49 Carboidrato (g): 83,52 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 379,03 Vitamina C (mg): 60,06 Energia (Kcal): 675,10                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                           |                    |                 |
| Cálculo Mensal     | Proteína (g): 39,93 Lipídios (g): 19,87 Carboidrato (g): 90,72 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 488,65 Vitamina C (mg): 54,01 Energia (Kcal): 698,80                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                           |                    |                 |