

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	• ARROZ INTEGRAL 80G • FEIJÃO PRETO 90G • BARREADO 110G • FAROFA DE ESPINAFRE 30G • SALADA DE BETERRABA COZIDA 30G • ABACAXI 100G	• ARROZ INTEGRAL 80G • FEIJÃO CARIOCA 90G • FRANGO ASSADO 110G • CENOURA REFOGADA 30G • SALADA DE PEPINO 40G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ INTEGRAL 80G • FEIJÃO PRETO 90G • PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G) • BRÓCOLIS REFOGADO 50G • SALADA DE TOMATE 60G • PÊSSEGO (1 un / 80G)	• ARROZ INTEGRAL 80G • FEIJÃO CARIOCA 90G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 100G • MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL AO SUGO 80G • SALADA DE ALFACE 15G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ INTEGRAL 80G • FEIJÃO PRETO 90G • PICADINHO DE CARNE 100G • POLENTA CREMOSA 60G • SALADA DE REPOLHO COM LIMÃO 40G • SALADA DE FRUTAS SEM BANANA 100G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,47 Lipídios (g): 17,70 Carboidrato (g): 82,00 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 206,04 Vitamina C (mg): 66,16 Energia (Kcal): 639,87					

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	● ARROZ INTEGRAL 80G ● FEIJÃO PRETO 90G ● POSTA ASSADA AO MOLHO 100G ● FAROFA DE ESPINAFRE 30G ● SALADA DE BRÓCOLIS 30G ● SALADA DE FRUTAS SEM BANANA 100G	● ARROZ INTEGRAL 80G ● FEIJÃO CARIOCA 90G ● FRICASSÉ DE FRANGO 110G ● BATATA PALHA 25G ● SALADA DE TOMATE 60G ● CREME DE MANGA 90G	● ARROZ INTEGRAL 80G ● FEIJÃO PRETO 90G ● ALMÔNDegas DE CARNE ASSADAS AO SUGO 100G ● MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL ALHO E ÓLEO 80G ● SALADA DE BETERRABA RALADA 25G ● MELÃO 150G	● ARROZ INTEGRAL 80G ● FEIJÃO CARIOCA 90G ● ISCAS DE CARNE AO SUGO 100G ● BATATA DOCE ASSADA 40G ● SALADA DE ALFACE 15G ● PÊSSEGO (1 un / 80G)	● ARROZ INTEGRAL 80G ● FEIJÃO PRETO 90G ● PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G) ● PURÊ DE CENOURA 40G ● SALADA DE PEPINO COM LIMÃO 40G ● ABACAXI 100G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,49 Lipídios (g): 16,61 Carboidrato (g): 85,85 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 733,36 Vitamina C (mg): 56,99 Energia (Kcal): 645,08					

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	• ARROZ INTEGRAL 80G • FEIJÃO CARIOCA 90G • BOLINHO DE CARNE ASSADO 90G • ABOBRINHA REFOGADA 35G • SALADA DE PEPINO 40G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ INTEGRAL 80G • FEIJÃO PRETO 90G • PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G) • COUVE-FLORES COZIDA 50G • SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G • SALADA DE FRUTAS SEM BANANA 100G	• ARROZ INTEGRAL 80G • FEIJÃO CARIOCA 90G • STROGONOFF DE CARNE 110G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE ALFACE 15G • AMEIXA (1 un / 42G)	• ARROZ INTEGRAL 80G • FEIJÃO PRETO 90G • FRANGO AO MOLHO DE TOMATE COM ERVILHA 100G • FAROFA DE COUVE 30G • SALADA DE TOMATE 60G • MELANCIA 150G	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 37,85 Lipídios (g): 16,53 Carboidrato (g): 77,28 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 160,46 Vitamina C (mg): 66,19 Energia (Kcal): 600,77					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 39,73 Lipídios (g): 16,98 Carboidrato (g): 82,03 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 381,34 Vitamina C (mg): 62,89 Energia (Kcal): 630,56					