

Observações						
Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 09/02	Terça-Feira, 10/02	Quarta-Feira, 11/02	Quinta-Feira, 12/02	Sexta-Feira, 13/02	Sábado, 14/02
DESJEJUM	RECESSO ESCOLAR	• MANTEIGA 5G • LEITE 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 5G	• LEITE 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • QUEIJO 20G	• CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML • BOLO DE LARANJA SEM AÇÚCAR 50G	
COLAÇÃO	RECESSO ESCOLAR	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• PERA (1 un / 150G)	• GOIABA (1 un / 96G)	• MELANCIA 340G	
ALMOÇO	RECESSO ESCOLAR	• ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO PRETO 100G • SALADA DE TOMATE 40G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • ABOBRINHA REFOGADA 35G • MAMÃO 122G	• ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • MELANCIA 340G • ALMÔNDEGAS AO SUGO (55G PARA 3 UNIDADES + 20G DE MOLHO) 75G • CENOURA REFOGADA 35G • SALADA DE ALFACE 15G	• ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO PRETO 100G • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G • QUIBEBE 25G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • MAMÃO 122G	• ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CARNE MOÍDA REFOGADA 54G • CHUCHU REFOGADO 35G • SALADA DE CENOURA 25G • MELÃO 170G	
LANCHE	RECESSO ESCOLAR	• MAÇÃ (1 un / 137G) • CREME DE MANGA 100G	• LEITE 150ML • BOLO DE FUBÁ SEM AÇÚCAR 50G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • RECHEIO DE CARNE MOÍDA 35,5G	• VITAMINA DE MORANGO 150ML • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G	
JANTAR	RECESSO ESCOLAR	• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G	• ESCONDIDINHO DE FRANGO 170G	• SOPA DE FEIJÃO, LEGUMES E MACARRÃO 180G	• QUIRERA - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 68,63 Lipídios (g): 29,67 Carboidrato (g): 191,76 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 791,85 Vitamina C (mg): 130,82 Energia (Kcal): 1275,06					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 16/02	Terça-Feira, 17/02	Quarta-Feira, 18/02	Quinta-Feira, 19/02	Sexta-Feira, 20/02	Sábado, 21/02
DESJEJUM	FERIADO CARNAVAL	FERIADO CARNAVAL	FERIADO CARNAVAL	• LEITE 150ML • MANTEIGA 5G • PÃO INTEGRAL 37,5G	• VITAMINA DE MANGA 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • QUEIJO 20G	
COLAÇÃO	FERIADO CARNAVAL	FERIADO CARNAVAL	FERIADO CARNAVAL	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MAMÃO 122G	
ALMOÇO	FERIADO CARNAVAL	FERIADO CARNAVAL	FERIADO CARNAVAL	• ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • COUVE-FLOR REFOGADA 25G • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G • MELÃO 170G	• ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PICADINHO DE CARNE 56G • COUVE-FLOR REFOGADA 25G • SALADA DE CENOURA 25G • LARANJA (1 un / 150G)	
LANCHE	FERIADO CARNAVAL	FERIADO CARNAVAL	FERIADO CARNAVAL	• IOGURTE POLPA DE FRUTAS DIET 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G	
JANTAR	FERIADO CARNAVAL	FERIADO CARNAVAL	FERIADO CARNAVAL	• ARROZ CARRETEIRO INTEGRAL 180G	• SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 59,61 Lipídios (g): 23,74 Carboidrato (g): 191,31 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 377,21 Vitamina C (mg): 148,83 Energia (Kcal): 1184,34					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 23/02	Terça-Feira, 24/02	Quarta-Feira, 25/02	Quinta-Feira, 26/02	Sexta-Feira, 27/02	Sábado, 28/02
DESJEJUM	● CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML ● PÃO INTEGRAL 37,5G ● MANTEIGA 5G	● PÃO INTEGRAL 37,5G ● LEITE 150ML ● QUEIJO 20G	● PÃO INTEGRAL 37,5G ● CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML ● MANTEIGA 5G	● LEITE 150ML ● BOLO DE CENOURA SEM AÇÚCAR 50G	● VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML ● PÃO INTEGRAL 37,5G ● QUEIJO 20G	
COLAÇÃO	● MELÃO 170G	● BANANA CATURRA (1 un / 182G)	● MELÃO 170G	● GOIABA (1 un / 96G)	● MAÇÃ (1 un / 137G)	
ALMOÇO	● ARROZ INTEGRAL 95G ● FEIJÃO PRETO 100G ● FRANGO AO SUGO 56G ● POLENTA 100G ● SALADA DE PEPINO 35G ● MAÇÃ (1 un / 137G)	● ARROZ INTEGRAL 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G ● COUVE-FLOR REFOGADA 25G ● SALADA DE CHUCHU 20G ● MAMÃO 122G	● ARROZ INTEGRAL 95G ● FEIJÃO PRETO 100G ● FRANGO ASSADO 60G ● QUIBEBE 25G ● SALADA DE COUVE-FLOR 20G ● PERA (1 un / 150G)	● ARROZ INTEGRAL 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● SALADA DE ALFACE 15G ● BARREADO 56G ● CHUCHU REFOGADO 35G ● LARANJA (1 un / 150G)	● ARROZ INTEGRAL 95G ● FEIJÃO PRETO 100G ● ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G ● ABOBRINHA REFOGADA 35G ● MELANCIA 340G ● SALADA DE BETERRABA 35G	
LANCHE	● VITAMINA DE MORANGO 150ML ● PERA (1 un / 150G)	● CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML ● PÃO INTEGRAL 37,5G ● GELEIA DE UVA SEM AÇÚCAR 6G	● CREME DE MANGA 100G ● FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	● BANANA CATURRA (1 un / 182G) ● AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G	● CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML ● BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR 60G	
JANTAR	● ARROZ CARRETEIRO INTEGRAL 180G	● SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G	● QUIBEBE 25G ● CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 50G	● POLENTA - JANTAR 120G ● FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G	● SOPA DE AIPIM COM CARNE 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 55,61 Lipídios (g): 29,48 Carboidrato (g): 195,99 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 567,16 Vitamina C (mg): 105,29 Energia (Kcal): 1233,99					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 61,07 Lipídios (g): 28,50 Carboidrato (g): 193,60 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 614,33 Vitamina C (mg): 122,49 Energia (Kcal): 1239,89					