

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 • ALMÔNDEGAS DE SOJA ASSADAS AO SUGO 100G • FAROFA DE ESPINAFRE 30G • SALADA DE BETERRABA COZIDA 30G • ABACAXI 100G	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA ASSADO 90G • CENOURA REFOGADA 30G • SALADA DE PEPINO 40G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • OMELETE COM TOMATE E CHEIRO VERDE 70G • BRÓCOLIS REFOGADO 50G • SALADA DE TOMATE 60G • PÊSSEGO (1 un / 80G)	• FEIJÃO CARIOCA 90G • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA 100G • MACARRÃO COLORIDO AO SUGO 80G • SALADA DE ALFACE 15G • BANANA (1 un / 130G) • ARROZ 110G	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • OMELETE COM TOMATE E CHEIRO VERDE 70G • POLENTA CREMOSA 60G • SALADA DE REPOLHO COM LIMÃO 40G • SALADA DE FRUTAS 100G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 35,50 Lipídios (g): 10,09 Carboidrato (g): 102,81 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 203,77 Vitamina C (mg): 55,24 Energia (Kcal): 633,53					

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 110G • FEIJÃO PRETO 90G • OMELETE COM CENOURA E CHEIRO VERDE 70G • FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • SALADA DE FRUTAS 100G	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 90G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE TOMATE 60G • CREME DE MANGA 90G	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • ALMÔNDEGAS DE SOJA ASSADAS AO SUGO 100G • MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • MELÃO 150G	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • CARNE MOÍDA DE SOJA AO SUGO 100G • BATATA DOCE ASSADA 40G • SALADA DE ALFACE 15G • PÊSSEGO (1 un / 80G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • OMELETE COM CENOURA E CHEIRO VERDE 70G • PURÊ DE CENOURA 40G • SALADA DE PEPINO COM LIMÃO 40G • ABACAXI 100G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,08 Lipídios (g): 15,74 Carboidrato (g): 110,47 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 742,42 Vitamina C (mg): 55,70 Energia (Kcal): 732,18					

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 DE SOJA ASSADO 90G • PURÊ DE BATATA 40G • SALADA DE PEPINO 40G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA 100G • COUVE-FLORES COZIDA 50G • SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G • SALADA DE FRUTAS 100G	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • ALMÔNDEGAS DE SOJA ASSADAS AO SUGO 100G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE ALFACE 15G • AMEIXA (1 un / 42G)	• ARROZ INTEGRAL 80G • FEIJÃO PRETO 90G • OMELETE COM TOMATE E CHEIRO VERDE 70G • FAROFA DE COUVE 30G • SALADA DE TOMATE 60G • MELANCIA 150G	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 37,46 Lipídios (g): 13,13 Carboidrato (g): 93,97 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 166,84 Vitamina C (mg): 68,64 Energia (Kcal): 634,47					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 37,34 Lipídios (g): 12,98 Carboidrato (g): 103,02 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 385,59 Vitamina C (mg): 59,23 Energia (Kcal): 669,03					