

| 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                       |
| REGULAR MANHÃ      | ● PÊSSEGO (1 un / 80G)<br>FEN 28,00                                                                                                              | ● ABACAXI 100G<br>FEN 31,90 | ● BANANA (1 un / 130G)<br>FEN 40,47 | ● MAÇÃ (1 un / 100G)<br>FEN 8,00<br>● MELANCIA FATIADA<br>150G<br>FEN 10,29 | ● SALADA DE FRUTAS<br>100G<br>FEN 30,24 | ● BANANA (1 un / 130G)<br>FEN 40,47 |
| Tabela Nutricional |                                                                                                                                                  |                             |                                     |                                                                             |                                         |                                     |
| Cálculo Semanal    | Proteína (g): 1,58 Lipídios (g): 0,12 Carboidrato (g): 24,48 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 31,19 Vitamina C (mg): 27,61 Energia (Kcal): 94,57 |                             |                                     |                                                                             |                                         |                                     |

| 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                       |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|
| REGULAR MANHÃ      | ● MAÇÃ (1 un / 100G)<br>FEN 8,00                                                                                                                 | ● MELANCIA FATIADA<br>150G<br>FEN 10,29 | ● BANANA (1 un / 130G)<br>FEN 40,47 | ● MANGA PICADA 100G<br>FEN 23,61 | ● KIWI (1 un / 80G)<br>FEN 38,40 | ● BANANA (1 un / 130G)<br>FEN 40,47 |
| Tabela Nutricional |                                                                                                                                                  |                                         |                                     |                                  |                                  |                                     |
| Cálculo Semanal    | Proteína (g): 1,33 Lipídios (g): 0,19 Carboidrato (g): 22,15 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 41,23 Vitamina C (mg): 16,34 Energia (Kcal): 85,83 |                                         |                                     |                                  |                                  |                                     |

| 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   |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------|-----------------|
| REGULAR MANHÃ      | <b>● SALADA DE FRUTAS<br/>100G<br/>FEN 30,24</b>                                                                                                 | <b>● BANANA (1 un / 130G)<br/>FEN 40,47</b> | <b>● BANANA (1 un / 130G)<br/>FEN 40,47</b> | <b>● LARANJA (1 un / 100G)<br/>FEN 30,00</b> | RECESSO ESCOLAR    | RECESSO ESCOLAR |
| Tabela Nutricional |                                                                                                                                                  |                                             |                                             |                                              |                    |                 |
| Cálculo Semanal    | Proteína (g): 1,53 Lipídios (g): 0,15 Carboidrato (g): 23,02 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 29,29 Vitamina C (mg): 31,90 Energia (Kcal): 89,31 |                                             |                                             |                                              |                    |                 |
| Cálculo Mensal     | Proteína (g): 1,47 Lipídios (g): 0,15 Carboidrato (g): 23,24 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 34,48 Vitamina C (mg): 24,46 Energia (Kcal): 89,98 |                                             |                                             |                                              |                    |                 |