

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 • CARNE MOÍDA REFOGADA 80G • MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80G • SALADA DE ALFACE 15G • BANANA (1 un / 130G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • BARREADO (RESTRIÇÃO) 110G • FAROFA DE ESPINAFRE 30G • SALADA DE BETERRABA COZIDA 30G • ABACAXI 100G	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • FRANGO ASSADO 110G • CENOURA REFOGADA 30G • SALADA DE PEPINO 40G • SALADA DE FRUTAS 100G	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • PICADINHO DE CARNE (RESTRIÇÃO) 100G • POLENTA CREMOSA 60G • SALADA DE REPOLHO COM LIMÃO 40G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G) • BRÓCOLIS REFOGADO 50G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • PÊSSEGO (1 un / 80G)	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,36 Lipídios (g): 15,86 Carboidrato (g): 88,03 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 289,62 Vitamina C (mg): 51,56 Energia (Kcal): 647,53					

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 • FRANGO AO MOLHO (RESTRIÇÃO) 110G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • MELÃO 150G	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G • BATATA DOCE ASSADA 40G • SALADA DE ALFACE 15G • ABACAXI 100G	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G) • CENOURA REFOGADA 30G • SALADA DE PEPINO COM LIMÃO 40G • PÊSSEGO (1 un / 80G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • ALMÔNDegas DE CARNE ASSADAS (RESTRIÇÃO) 100G • MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • MANGA PICADA 100G	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • POSTA ASSADA AO MOLHO (RESTRIÇÃO) 100G • FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • SALADA DE FRUTAS 100G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,08 Lipídios (g): 20,05 Carboidrato (g): 95,24 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 848,52 Vitamina C (mg): 50,90 Energia (Kcal): 719,51					

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 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE ALFACE 15G • AMEIXA (1 un / 42G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • FRANGO AO MOLHO (RESTRIÇÃO) 110G • FAROFA DE COUVE 30G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • MELANCIA 150G	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • BOLINHO DE CARNE ASSADO 90G • CENOURA REFOGADA 30G • SALADA DE PEPINO 40G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ INTEGRAL 80G • FEIJÃO PRETO 90G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G) • COUVE-FLOR COZIDA 50G • SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G • SALADA DE FRUTAS 100G	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,42 Lipídios (g): 20,26 Carboidrato (g): 78,46 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 329,86 Vitamina C (mg): 60,02 Energia (Kcal): 652,03					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 39,64 Lipídios (g): 18,62 Carboidrato (g): 87,87 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 500,73 Vitamina C (mg): 53,74 Energia (Kcal): 674,52					