

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 110G • FEIJÃO PRETO 90G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 100G • MACARRÃO COLORIDO AO SUGO 80G • SALADA DE ALFACE 15G • BANANA (1 un / 130G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • BARREADO (DIETA) 110G • FAROFA DE ESPINAFRE 30G • SALADA DE BETERRABA COZIDA 30G • MELÃO 150G	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • ISCAS DE FRANGO AO SUGO 110G • CENOURA REFOGADA 30G • SALADA DE PEPINO 40G • SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • PICADINHO DE CARNE 100G • POLENTA CREMOSA 60G • SALADA DE REPOLHO COM LIMÃO 40G • ABACAXI 100G	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G) • BRÓCOLIS REFOGADO 50G • SALADA DE TOMATE 60G • BANANA (1 un / 130G)	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 41,99 Lipídios (g): 12,73 Carboidrato (g): 103,92 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 255,44 Vitamina C (mg): 44,73 Energia (Kcal): 689,19					

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 • ISCAS DE FRANGO AO SUGO 110G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE TOMATE 60G • MELÃO 150G	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • ISCAS DE CARNE AO SUGO 100G • BATATA DOCE ASSADA 40G • SALADA DE ALFACE 15G • SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G) • CENOURA REFOGADA 30G • SALADA DE PEPINO COM LIMÃO 40G • ABACAXI 100G	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS AO SUGO 100G • MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • CREME DE MANGA COM LEITE DE SOJA 90G	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • POSTA ASSADA AO MOLHO 100G • FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • MAÇÃ (1 un / 100G)	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 42,30 Lipídios (g): 16,20 Carboidrato (g): 100,09 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 715,89 Vitamina C (mg): 51,46 Energia (Kcal): 710,54					

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 • MELANCIA 150G	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • FRANGO AO MOLHO DE TOMATE COM ERVILHA 100G • FAROFA DE COUVE 30G • SALADA DE TOMATE 60G • ABACAXI 100G	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • BOLINHO DE CARNE ASSADO 90G • CENOURA REFOGADA 30G • SALADA DE PEPINO 40G • MELÃO 150G	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G) • COUVE-FLOR COZIDA 50G • SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G • SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,97 Lipídios (g): 16,34 Carboidrato (g): 95,08 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 320,65 Vitamina C (mg): 66,36 Energia (Kcal): 680,63					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 41,53 Lipídios (g): 15,00 Carboidrato (g): 100,03 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 438,52 Vitamina C (mg): 53,32 Energia (Kcal): 694,37					