

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 COM TOMATE E CHEIRO VERDE 100G • MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL AO SUGO 80G • SALADA DE ALFACE 15G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ INTEGRAL 80G • FEIJÃO CARIOCA 90G • BARREADO 110G • FAROFA DE ESPINAFRE 30G • SALADA DE BETERRABA COZIDA 30G • MELÃO 150G	• ARROZ INTEGRAL 80G • FEIJÃO PRETO 90G • ISCAS DE FRANGO AO SUGO 110G • CENOURA REFOGADA 30G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G	• ARROZ INTEGRAL 80G • FEIJÃO CARIOCA 90G • PICADINHO DE CARNE 100G • POLENTA CREMOSA 60G • SALADA DE ALFACE COM LIMÃO 23G • ABACAXI 100G	• ARROZ INTEGRAL 80G • FEIJÃO PRETO 90G • PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G) • BRÓCOLIS REFOGADO 50G • SALADA DE TOMATE 60G • LARANJA (1 un / 100G)	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 41,73 Lipídios (g): 13,40 Carboidrato (g): 85,18 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 297,69 Vitamina C (mg): 65,69 Energia (Kcal): 616,17					

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 INTEGRAL 80G ● FEIJÃO PRETO 90G ● FRICASSÉ DE FRANGO 110G ● BATATA PALHA 25G ● SALADA DE TOMATE 60G ● MELÃO 150G	● ARROZ INTEGRAL 80G ● FEIJÃO CARIOCA 90G ● ISCAS DE CARNE AO SUGO 100G ● BATATA DOCE ASSADA 40G ● SALADA DE ALFACE 15G ● SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G	● ARROZ INTEGRAL 80G ● FEIJÃO PRETO 90G ● PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G) ● PURÊ DE CENOURA 40G ● SALADA DE CHUCHU COM CHEIRO VERDE 30G ● ABACAXI 100G	● ARROZ INTEGRAL 80G ● FEIJÃO CARIOCA 90G ● ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS AO SUGO 100G ● MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL ALHO E ÓLEO 80G ● SALADA DE BETERRABA RALADA 25G ● CREME DE MANGA 90G	● ARROZ INTEGRAL 80G ● FEIJÃO PRETO 90G ● POSTA ASSADA AO MOLHO 100G ● FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G ● SALADA DE BRÓCOLIS 30G ● MANGA PICADA 100G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,43 Lipídios (g): 18,45 Carboidrato (g): 91,51 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 756,31 Vitamina C (mg): 52,90 Energia (Kcal): 682,46					

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 • STROGONOFF DE CARNE 110G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE ALFACE 15G • MELANCIA 150G	• ARROZ INTEGRAL 80G • FEIJÃO PRETO 90G • FRANGO AO MOLHO DE TOMATE COM ERVILHA 100G • FAROFA DE COUVE 30G • SALADA DE TOMATE 60G • ABACAXI 100G	• ARROZ INTEGRAL 80G • FEIJÃO CARIOCA 90G • BOLINHO DE CARNE ASSADO 90G • PURÊ DE CENOURA 40G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • MELÃO 150G	• ARROZ INTEGRAL 80G • FEIJÃO PRETO 90G • PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G) • COUVE-FLOR COZIDA 50G • SALADA DE CENOURA COZIDA 40G • SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,92 Lipídios (g): 16,74 Carboidrato (g): 86,51 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 423,74 Vitamina C (mg): 71,53 Energia (Kcal): 641,12					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 40,46 Lipídios (g): 16,16 Carboidrato (g): 87,82 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 497,50 Vitamina C (mg): 62,79 Energia (Kcal): 646,98					