

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 TARDE	• MACARRÃO PARAFUSO 100G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70G • MELANCIA FATIADA 150G	• SUCO POLPA DE UVA 200ML • PÃO DE BATATA (1 un / 50G) • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60G	• SUCO POLPA DE LARANJA 200ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60G	• IOGURTE DE MORANGO 180G • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G • BANANA (1 un / 130G)	• RISOTO DE CARNE DE SOJA E BRÓCOLIS 150G • PÊSSEGO (1 un / 80G)	• SUCO POLPA DE ABACAXI 200ML • BOLO DE BANANA E CANELA 50G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 16,22 Lipídios (g): 4,24 Carboidrato (g): 65,24 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 40,33 Vitamina C (mg): 7,11 Energia (Kcal): 358,79					

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 TARDE	• SAGU DE UVA 150G • CREME DE LEITE 20G • BANANA (1 un / 130G)	• SUCO POLPA DE MANGA 200ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • CACHORRO QUENTE (MOLHO 20 ML E SALSICHA DE SOJA 45 G) 65G	• SUCO POLPA DE ABACAXI 200ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60G	• POLENTA 100G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• ARROZ 100G • CARNE MOÍDA DE SOJA E CENOURA REFOGADA 60G • MELANCIA FATIADA 150G	• SUCO POLPA DE ABACAXI 200ML • BOLO DE BANANA E CANELA 50G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 14,59 Lipídios (g): 4,96 Carboidrato (g): 60,67 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 46,63 Vitamina C (mg): 10,60 Energia (Kcal): 338,27					

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 TARDE	• MACARRÃO PARAFUSO COLORIDO 100G • CARNE MOÍDA DE SOJA E CENOURA REFOGADA 60G • LARANJA (1 un / 100G)	• CANJICA 200G • BANANA (1 un / 130G)	• SUCO POLPA DE ABACAXI 200ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60G	• SUCO POLPA DE TANGERINA 200ML • SANDUÍCHE NATURAL VEGETARIANO 100G	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 16,80 Lipídios (g): 6,62 Carboidrato (g): 66,00 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 2242,98 Vitamina C (mg): 17,24 Energia (Kcal): 378,33					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 15,75 Lipídios (g): 5,10 Carboidrato (g): 63,72 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 593,36 Vitamina C (mg): 10,95 Energia (Kcal): 355,98					