

Observações

PARA CMEI: TODAS AS PREPARAÇÕES DEVEM SER ISENTAS DE SAL. PARA ESCOLAS AS PREPARAÇÕES DEVEM TER REDUÇÃO DE SAL CONFORME RECEITUÁRIO E AS SALADAS NÃO DEVEM TER ADIÇÃO DE SAL.

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 27/07	Terça-Feira, 28/07	Quarta-Feira, 29/07	Quinta-Feira, 30/07	Sexta-Feira, 31/07	Sábado, 01/08
DESJEJUM						● BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO						● MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO						
LANCHE						
JANTAR						

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal	Proteína (g): 1,86 Lipídios (g): 0,11 Carboidrato (g): 42,62 Cálcio (mg): 5,47 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 0,00 Vitamina C (mg): 8,09 Energia (Kcal): 161,75
-----------------	---

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 03/08	Terça-Feira, 04/08	Quarta-Feira, 05/08	Quinta-Feira, 06/08	Sexta-Feira, 07/08	Sábado, 08/08
DESJEJUM	• LEITE 150ML • PÃO DE FORMA 37,5G • MANTEIGA SEM SAL 5G	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA SEM SAL 5G	• LEITE 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA SEM SAL 5G	• LEITE COM CANELA 150ML • BOLO DE FUBÁ SEM AÇÚCAR 50G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO DE FORMA 37,5G • MANTEIGA SEM SAL 5G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO	• PERA (1 un / 150G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MELÃO 170G	• PERA (1 un / 150G)	• MELÃO 170G	• MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • SALADA DE TOMATE 40G • MELÃO 170G • QUIRERA 60G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • BRÓCOLIS REFOGADO 50G • SALADA DE ALFACE 15G • MAMÃO 122G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G • QUIBEBE 25G • SALADA DE CHUCHU 20G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G • PURÊ DE BATATA 60G • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G • MAMÃO 122G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • STROGONOFF DE CARNE 70G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE BETERRABA 28G • LARANJA (1 un / 150G)	
LANCHE	• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • VITAMINA DE MANGA 150ML	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G	• MINGAU DE AVEIA 160G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML • MAÇÃ (1 un / 137G)	• SANDUÍCHE VEGANO 65G • SUCO DE UVA 150ML	
JANTAR	• RISOTO DE FRANGO 200G	• SOPA DE FEIJÃO, LEGUMES E MACARRÃO 180G	• CANJA 200G	• POLENTA - JANTAR 120G • CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 56G	• SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, CARNE E MACARRÃO 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 45,66 Lipídios (g): 24,39 Carboidrato (g): 158,11 Cálcio (mg): 335,46 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 393,52 Vitamina C (mg): 95,20 Energia (Kcal): 1010,64					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 10/08	Terça-Feira, 11/08	Quarta-Feira, 12/08	Quinta-Feira, 13/08	Sexta-Feira, 14/08	Sábado, 15/08
DESJEJUM	• LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA SEM SAL 5G	• LEITE 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA SEM SAL 5G	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G	• LEITE 150ML • MANTEIGA SEM SAL 5G • PÃO INTEGRAL 37,5G	• LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA SEM SAL 5G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO	• MELÃO 170G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• PERA (1 un / 150G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • PICADINHO DE CARNE 56G • SALADA DE ACELGA 20G • CENOURA REFOGADA 35G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • FRANGO AO SUGO 56G • POLENTA 100G • SALADA DE PEPINO 35G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • BATATA DOCE COZIDA 35G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 15G • PERA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • FRANGO À PARMEGIANA (50G DE CARNE E 20G DE MOLHO) 70G • CREME DE MILHO 60G • SALADA DE BETERRABA 28G • MELÃO 170G • FEIJÃO PRETO 100G	• ARROZ 95G • BARREADO 56G • FAROFA DE BANANA 30G • SALADA DE CENOURA 25G • LARANJA (1 un / 150G) • FEIJÃO CARIOCA 100G	
LANCHE	• BATIDA DE MAÇÃ 190ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• MAMÃO 122G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G	• SUCO DE LARANJA 150ML • SANDUÍCHE VEGANO 65G	• VITAMINA DE MORANGO 150ML • MAÇÃ (1 un / 137G)	• CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML • BOLO DE CENOURA SEM AÇÚCAR 50G	
JANTAR	• SOPA DE BATATA DOCE, FRANGO E MACARRÃO 180G	• ARROZ CARRETEIRO 180G	• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G	• SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO 180G	• PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G	

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal	Proteína (g): 45,15 Lipídios (g): 25,13 Carboidrato (g): 154,84 Cálcio (mg): 349,19 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 595,37 Vitamina C (mg): 82,47 Energia (Kcal): 1009,06
-----------------	--

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 17/08	Terça-Feira, 18/08	Quarta-Feira, 19/08	Quinta-Feira, 20/08	Sexta-Feira, 21/08	Sábado, 22/08
DESJEJUM	● CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML ● PÃO INTEGRAL 37,5G ● MANTEIGA SEM SAL 5G	● LEITE 150ML ● PÃO DE LEITE 37,5G ● MANTEIGA SEM SAL 5G	● LEITE 150ML ● BOLO DE LARANJA SEM AÇÚCAR 50G	● LEITE 150ML ● MANTEIGA SEM SAL 5G ● PÃO DE FORMA 37,5G	● CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML ● PÃO DE LEITE 37,5G ● MANTEIGA SEM SAL 5G	● BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO	● PERA (1 un / 150G)	● BANANA CATURRA (1 un / 182G)	● MELÃO 170G	● MAÇÃ (1 un / 137G)	● MELÃO 170G	● MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO	● ARROZ 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● CARNE MOÍDA AO SUGO 56G ● POLENTA 100G ● SALADA DE ACELGA 20G ● MELÃO 170G	● ARROZ 95G ● FEIJÃO PRETO 100G ● MAMÃO 122G ● FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G ● FAROFA DE COUVE 20G ● SALADA DE BETERRABA 28G	● ARROZ 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● ISCAS DE CARNE AO SUGO 48G ● BRÓCOLIS COM CENOURA REFOGADOS 50G ● SALADA DE ALFACE 15G ● LARANJA (1 un / 150G)	● ARROZ 95G ● MAMÃO 122G ● FEIJÃO PRETO 100G ● ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G ● BETERRABA COZIDA 50G ● SALADA DE REPOLHO 15G	● ARROZ 95G ● FEIJÃO PRETO 100G ● SALADA DE PEPINO 35G ● SALADA DE FRUTA 70G ● ALMÔNDEGAS AO SUGO (55G PARA 3 UNIDADES + 20G DE MOLHO) 75G ● MACARRÃO SEM MOLHO 65G	
LANCHE	● VITAMINA DE MANGA 150ML ● FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	● MINGAU DE AVEIA 160G ● MAÇÃ (1 un / 137G)	● SUCO DE UVA 150ML ● TORTA SALGADA DE MILHO COM TOMATE E ORÉGANO 50G	● BANANA CATURRA (1 un / 182G) ● AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G	● LEITE 150ML ● MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G	
JANTAR	● CANJA 200G	● SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO 180G	● RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G	● ARROZ CARRETEIRO 180G	● POLENTA - JANTAR 120G ● ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 46,17 Lipídios (g): 21,00 Carboidrato (g): 167,11 Cálcio (mg): 308,17 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 445,03 Vitamina C (mg): 79,84 Energia (Kcal): 1012,06					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 24/08	Terça-Feira, 25/08	Quarta-Feira, 26/08	Quinta-Feira, 27/08	Sexta-Feira, 28/08	Sábado, 29/08
DESJEJUM	• LEITE 150ML • PÃO DE FORMA 37,5G • MANTEIGA SEM SAL 5G	• LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA SEM SAL 5G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA SEM SAL 5G	• PÃO DE FORMA 37,5G • VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML • MANTEIGA SEM SAL 5G	• LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA SEM SAL 5G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO	• MELÃO 170G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• MELÃO 170G	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• PERA (1 un / 150G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • FRANGO AO SUGO 56G • POLENTA 100G • SALADA DE PEPINO 35G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PICADINHO DE CARNE 56G • CENOURA REFOGADA 35G • SALADA DE ACELGA 20G • MAMÃO 122G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • STROGONOFF DE FRANGO 70G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE ALFACE 15G • PERA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • LARANJA (1 un / 150G) • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G • FAROFA DE CENOURA 20G • SALADA DE ABOBRINHA 30G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • FRANGO ASSADO 60G • CHUCHU REFOGADO 35G • SALADA DE TOMATE 40G • MAMÃO 122G	
LANCHE	• SUCO DE MAÇÃ 150ML • SANDUÍCHE VEGANO 65G	• MINGAU DE AVEIA 160G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• VITAMINA DE MORANGO 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G	• SUCO DE UVA 150ML • BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR 60G	
JANTAR	• SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO 180G	• RISOTO DE FRANGO 200G	• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G	• MACARRÃO - JANTAR 150G • CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 56G	• SOPA DE AIPIM COM CARNE 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 44,75 Lipídios (g): 27,69 Carboidrato (g): 173,67 Cálcio (mg): 316,10 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 292,36 Vitamina C (mg): 84,50 Energia (Kcal): 1099,29					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 31/08	Terça-Feira, 01/09	Quarta-Feira, 02/09	Quinta-Feira, 03/09	Sexta-Feira, 04/09	Sábado, 05/09
DESJEJUM	• LEITE 150ML • PÃO DE FORMA 37,5G • MANTEIGA SEM SAL 5G					
COLAÇÃO	• MELÃO 170G					
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G • QUIRERA 60G • SALADA DE ACELGA 20G • MAÇÃ (1 un / 137G)					
LANCHE	• VITAMINA DE MANGA 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G					
JANTAR	• SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, CARNE E MACARRÃO 180G					
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 56,48 Lipídios (g): 26,91 Carboidrato (g): 174,68 Cálcio (mg): 478,91 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 351,34 Vitamina C (mg): 56,58 Energia (Kcal): 1155,25					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 44,18 Lipídios (g): 23,70 Carboidrato (g): 159,22 Cálcio (mg): 320,69 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 411,89 Vitamina C (mg): 81,41 Energia (Kcal): 1003,97					