

Observações						
Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 29/06	Terça-Feira, 30/06	Quarta-Feira, 01/07	Quinta-Feira, 02/07	Sexta-Feira, 03/07	Sábado, 04/07
DESJEJUM			• LEITE 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • QUEIJO 20G	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 5G	• LEITE 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • QUEIJO 20G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO			• MAÇÃ (1 un / 137G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• PONKAN (1 un / 230G)
ALMOÇO			• ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • SALADA DE TOMATE 40G • MELÃO 170G • BRÓCOLIS COZIDO 50G	• ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE BETERRABA 28G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • COUVE-FLOR REFOGADA 25G • PONKAN (1 un / 230G)	• ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • COUVE-FLOR REFOGADA 25G • SALADA DE PEPINO 35G • LARANJA (1 un / 150G)	
LANCHE			• CREME DE MANGA 100G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G	• AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G • MAMÃO 122G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G	
JANTAR			• RISOTO DE FRANGO INTEGRAL 200G	• PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G	• CANJA INTEGRAL 200G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 45,56 Lipídios (g): 20,88 Carboidrato (g): 152,44 Cálcio (mg): 395,07 Ferro (mg): 6,28 Retinol (mg): 236,00 Vitamina C (mg): 156,15 Energia (Kcal): 942,69					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 06/07	Terça-Feira, 07/07	Quarta-Feira, 08/07	Quinta-Feira, 09/07	Sexta-Feira, 10/07	Sábado, 11/07
DESJEJUM	• PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 5G • LEITE COM CANELA 150ML	• PÃO INTEGRAL 37,5G • QUEIJO 20G • CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML	• LEITE 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 5G	• PÃO INTEGRAL 37,5G • LEITE 150ML • QUEIJO 20G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML • BOLO DE FUBÁ SEM AÇÚCAR 50G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO	• MELÃO 170G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• MELÃO 170G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• PONKAN (1 un / 230G)
ALMOÇO	• ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G • QUIRERA 60G • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • CENOURA REFOGADA 35G • PONKAN (1 un / 230G)	• ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ALMÔNDEGAS AO SUGO (55G PARA 3 UNIDADES + 20G DE MOLHO) 75G • CREME DE MILHO 60G • SALADA DE ALFACE 15G • MAMÃO 122G	• ARROZ INTEGRAL 95G • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G • SALADA DE BETERRABA 28G • FEIJÃO PRETO 100G • CHUCHU REFOGADO 35G • PONKAN (1 un / 230G)	• ARROZ INTEGRAL 95G • BARREADO 56G • CHUCHU REFOGADO 35G • SALADA DE ACELGA 20G • LARANJA (1 un / 150G) • FEIJÃO CARIOCA 100G	
LANCHE	• CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM ALFACE E TOMATE 80G	• MINGAU DE AVEIA 160G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML • BOLO DE LARANJA SEM AÇÚCAR 50G	• MAMÃO 122G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G	• VITAMINA DE MORANGO 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	
JANTAR	• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G	• ARROZ CARRETEIRO INTEGRAL 180G	• POLENTA - JANTAR 120G • FRANGO AO SUGO 56G	• SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, CARNE E MACARRÃO 180G	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 50,04 Lipídios (g): 23,65 Carboidrato (g): 172,24 Cálcio (mg): 424,64 Ferro (mg): 6,06 Retinol (mg): 392,23 Vitamina C (mg): 154,30 Energia (Kcal): 1063,32					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 13/07	Terça-Feira, 14/07	Quarta-Feira, 15/07	Quinta-Feira, 16/07	Sexta-Feira, 17/07	Sábado, 18/07
DESJEJUM	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
COLAÇÃO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
ALMOÇO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
LANCHE	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
JANTAR	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal						

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 20/07	Terça-Feira, 21/07	Quarta-Feira, 22/07	Quinta-Feira, 23/07	Sexta-Feira, 24/07	Sábado, 25/07
DESJEJUM	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
COLAÇÃO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
ALMOÇO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
LANCHE	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
JANTAR	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal						

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	RECESSO	• LEITE 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 5G	• VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • QUEIJO 20G	• LEITE 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • GELEIA DE UVA SEM AÇÚCAR 6G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • QUEIJO 20G	
COLAÇÃO	RECESSO	• MELÃO 170G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	
ALMOÇO	RECESSO	• ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE ALFACE 15G • FRANGO AO SUGO 56G • QUIBEBE 25G • PONKAN (1 un / 230G)	• ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE CARNE AO SUGO 48G • ABOBRINHA REFOGADA 35G • SALADA DE CENOURA 25G • KIWI (1 un / 99G)	• ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • COUVE-FLOR REFOGADA 25G • SALADA DE PEPINO 35G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PICADINHO DE CARNE 56G • ABOBRINHA REFOGADA 35G • SALADA DE TOMATE 40G • MELÃO 170G	
LANCHE	RECESSO	• VITAMINA DE MORANGO 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM TOMATE 70G	• MAMÃO 122G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML • BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR 60G	
JANTAR	RECESSO	• SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO 180G	• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G	• QUIRERA - JANTAR 120G • CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 56G	• CANJA INTEGRAL 200G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 56,62 Lipídios (g): 27,47 Carboidrato (g): 188,23 Cálcio (mg): 498,52 Ferro (mg): 7,37 Retinol (mg): 477,36 Vitamina C (mg): 132,39 Energia (Kcal): 1192,02					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 50,64 Lipídios (g): 23,95 Carboidrato (g): 171,15 Cálcio (mg): 437,30 Ferro (mg): 6,50 Retinol (mg): 371,92 Vitamina C (mg): 148,57 Energia (Kcal): 1065,63					