

Observações						
AS SALADAS DEVEM SER SEM LIMÃO E VINAGRE.						
Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 09/02	Terça-Feira, 10/02	Quarta-Feira, 11/02	Quinta-Feira, 12/02	Sexta-Feira, 13/02	Sábado, 14/02
DESJEJUM	RECESSO ESCOLAR	• MANTEIGA 5G • LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G	• SUCO DE MAÇÃ 150ML • PÃO DE FORMA 37,5G • MANTEIGA 5G	• LEITE 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • QUEIJO 20G	• SUCO DE MAÇÃ 150ML • BOLO DE CENOURA SEM AÇÚCAR 50G	
COLAÇÃO	RECESSO ESCOLAR	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• PERA (1 un / 150G)	• GOIABA (1 un / 96G)	• MELANCIA 340G	
ALMOÇO	RECESSO ESCOLAR	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • SALADA DE BETERRABA 35G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • BATATA DOCE COZIDA 35G • MAMÃO 122G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • MELANCIA 340G • BOLINHO DE CARNE (3UNIDADES DE 20G) 60G • FAROFA DE CENOURA 20G • SALADA DE ALFACE 15G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • PURÊ DE BATATA 60G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • MAMÃO 122G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CARNE MOÍDA SEM TOMATE 60G • CHUCHU REFOGADO 35G • SALADA DE CENOURA 25G • MELÃO 170G	
LANCHE	RECESSO ESCOLAR	• MAÇÃ (1 un / 137G) • CREME DE MANGA 100G	• LEITE 150ML • BOLO DE FUBÁ SEM AÇÚCAR 50G	• SUCO DE UVA 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • RECHEIO DE CARNE MOÍDA 35,5G	• VITAMINA DE BANANA 150ML • FLOCOS DE ARROZ 15G	
JANTAR	RECESSO ESCOLAR	• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G	• PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G	• SOPA DE FEIJÃO, LEGUMES E MACARRÃO 180G	• QUIRERA - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 75,55 Lipídios (g): 36,64 Carboidrato (g): 214,88 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 708,27 Vitamina C (mg): 144,74 Energia (Kcal): 1464,73					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 16/02	Terça-Feira, 17/02	Quarta-Feira, 18/02	Quinta-Feira, 19/02	Sexta-Feira, 20/02	Sábado, 21/02
DESJEJUM	FERIADO CARNAVAL	FERIADO CARNAVAL	FERIADO CARNAVAL	• LEITE 150ML • MANTEIGA 5G • PÃO DE FORMA 37,5G	• VITAMINA DE MANGA 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • QUEIJO 20G	
COLAÇÃO	FERIADO CARNAVAL	FERIADO CARNAVAL	FERIADO CARNAVAL	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MAMÃO 122G	
ALMOÇO	FERIADO CARNAVAL	FERIADO CARNAVAL	FERIADO CARNAVAL	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE PEPINO 35G • MELÃO 170G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G • COUVE-FLOR REFOGADA 25G • SALADA DE CENOURA 25G • MANGA 120G	
LANCHE	FERIADO CARNAVAL	FERIADO CARNAVAL	FERIADO CARNAVAL	• IOGURTE DE COCO 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G	
JANTAR	FERIADO CARNAVAL	FERIADO CARNAVAL	FERIADO CARNAVAL	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G	• SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 63,22 Lipídios (g): 32,37 Carboidrato (g): 201,63 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 484,62 Vitamina C (mg): 118,16 Energia (Kcal): 1308,34					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 23/02	Terça-Feira, 24/02	Quarta-Feira, 25/02	Quinta-Feira, 26/02	Sexta-Feira, 27/02	Sábado, 28/02
DESJEJUM	• SUCO DE MAÇÃ 150ML • PÃO DE FORMA 37,5G • MANTEIGA 5G	• PÃO DE LEITE 37,5G • LEITE 150ML • QUEIJO 20G	• PÃO DE FORMA 37,5G • SUCO DE UVA 150ML • MANTEIGA 5G	• LEITE 150ML • BOLO DE CENOURA SEM AÇÚCAR 50G	• VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • QUEIJO 20G	
COLAÇÃO	• MELÃO 170G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• MELÃO 170G	• GOIABA (1 un / 96G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)	
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS COM AÇAFRÃO SEM TOMATE 60G • POLENTA 100G • SALADA DE PEPINO 35G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE CHUCHU 20G • MAMÃO 122G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • FRANGO ASSADO 60G • QUIBEBE 25G • SALADA DE COUVE-FLOR 20G • PERA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE ALFACE 15G • CARNE MOÍDA SEM TOMATE 60G • FAROFA DE BANANA 30G • MANGA 120G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • MELANCIA 340G • SALADA DE BETERRABA 35G	
LANCHE	• VITAMINA DE MANGA 150ML • PERA (1 un / 150G)	• SUCO DE MAÇÃ 150ML • PÃO DE FORMA 37,5G • GELEIA DE UVA SEM AÇÚCAR 6G	• CREME DE MANGA 100G • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G	• SUCO DE UVA 150ML • BOLO DE CHOCOLATE 60G	
JANTAR	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G	• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G	• PURÊ DE BATATA 60G • CARNE MOÍDA SEM TOMATE 60G	• POLENTA - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G	• SOPA DE AIPIM COM CARNE 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 64,77 Lipídios (g): 32,58 Carboidrato (g): 220,33 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 482,39 Vitamina C (mg): 112,41 Energia (Kcal): 1393,74					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 68,41 Lipídios (g): 34,02 Carboidrato (g): 214,95 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 564,93 Vitamina C (mg): 125,21 Energia (Kcal): 1404,02					