

Observações						
OFERTAR A FRUTA 30 MINUTOS ANTES DA ALMOÇO.						
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	● KIWI (1 un / 80G) ● ARROZ INTEGRAL 80G ● FEIJÃO PRETO 90G ● BARREADO 110G ● FAROFA DE ESPINAFRE 30G ● SALADA DE BETERRABA COZIDA 30G ● ABACAXI 100G	● ABACAXI 100G ● ARROZ 110G ● FEIJÃO CARIOCA 90G ● FRANGO ASSADO 110G ● CENOURA REFOGADA 30G ● SALADA DE PEPINO 40G ● LARANJA (1 un / 100G)	● LARANJA (1 un / 100G) ● ARROZ 110G ● FEIJÃO PRETO 90G ● PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G) ● BRÓCOLIS REFOGADO 50G ● SALADA DE TOMATE 60G ● PÊSSEGO (1 un / 80G)	● ABACAXI 100G ● FEIJÃO CARIOCA 90G ● CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 100G ● MACARRÃO COLORIDO AO SUGO 80G ● SALADA DE ALFACE 15G ● ARROZ 110G ● KIWI (1 un / 80G)	● KIWI (1 un / 80G) ● ARROZ 110G ● FEIJÃO PRETO 90G ● PICADINHO DE CARNE 100G ● POLENTA CREMOSA 60G ● SALADA DE REPOLHO COM LIMÃO 40G ● SALADA DE FRUTAS 100G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 42,11 Lipídios (g): 17,75 Carboidrato (g): 106,46 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 210,75 Vitamina C (mg): 128,34 Energia (Kcal): 742,47					

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	• KIWI (1 un / 80G) • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • POSTA ASSADA AO MOLHO 100G • FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • SALADA DE FRUTAS 100G	• LARANJA (1 un / 100G) • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • FRICASSÉ DE FRANGO 110G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE TOMATE 60G • ABACAXI 100G	• ABACAXI 100G • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • ALMÔNDegas DE CARNE ASSADAS AO SUGO 100G • MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • KIWI (1 un / 80G)	• KIWI (1 un / 80G) • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • ISCAS DE CARNE AO SUGO 100G • BATATA DOCE ASSADA 40G • SALADA DE ALFACE 15G • PÊSSEGO (1 un / 80G)	• LARANJA (1 un / 100G) • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G) • PURÊ DE CENOURA 40G • SALADA DE PEPINO COM LIMÃO 40G • ABACAXI 100G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 41,16 Lipídios (g): 17,26 Carboidrato (g): 110,92 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 674,79 Vitamina C (mg): 134,51 Energia (Kcal): 752,80					

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	• KIWI (1 un / 80G) • ARROZ INTEGRAL 80G • FEIJÃO CARIOCA 90G • BOLINHO DE CARNE ASSADO 90G • PURÊ DE BATATA 40G • SALADA DE PEPINO 40G • LARANJA (1 un / 100G)	• ABACAXI 100G • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G) • COUVE-FLORES COZIDA 50G • SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G • SALADA DE FRUTAS 100G	• KIWI (1 un / 80G) • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • STROGONOFF DE CARNE 110G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE ALFACE 15G • AMEIXA (1 un / 42G)	• ABACAXI 100G • ARROZ INTEGRAL 80G • FEIJÃO PRETO 90G • FRANGO AO MOLHO DE TOMATE COM ERVILHA 100G • FAROFA DE COUVE 30G • SALADA DE TOMATE 60G • MELANCIA 150G	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,74 Lipídios (g): 17,58 Carboidrato (g): 104,17 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 177,36 Vitamina C (mg): 134,95 Energia (Kcal): 723,00					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 41,38 Lipídios (g): 17,53 Carboidrato (g): 107,40 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 366,94 Vitamina C (mg): 132,43 Energia (Kcal): 740,59					