

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
ALMOÇO	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • CARNE MOÍDA REFOGADA 80G • MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA ALHO E ÓLEO 80G • SALADA DE ALFACE 15G • BANANA (1 un / 130G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • BARREADO (RESTRIÇÃO) 110G • FAROFA DE ESPINAFRE 30G • SALADA DE BETERRABA COZIDA 30G • MELÃO 150G	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 80G • CENOURA REFOGADA 30G • SALADA DE PEPINO 40G • SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • PICADINHO DE CARNE (RESTRIÇÃO) 100G • POLENTA CREMOSA 60G • SALADA DE REPOLHO COM LIMÃO 40G • MANGA PICADA 100G	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G) • BRÓCOLIS REFOGADO 50G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • BANANA (1 un / 130G)	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,45 Lipídios (g): 11,46 Carboidrato (g): 95,03 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 360,85 Vitamina C (mg): 28,04 Energia (Kcal): 637,45					

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	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 80G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • MELÃO 150G	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G • BATATA DOCE ASSADA 40G • SALADA DE ALFACE 15G • SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G) • CENOURA REFOGADA 30G • SALADA DE PEPINO COM LIMÃO 40G • MANGA PICADA 100G	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • CARNE MOÍDA REFOGADA 80G • MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA ALHO E ÓLEO 80G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • MANGA PICADA 100G	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • POSTA ASSADA AO MOLHO (RESTRIÇÃO) 100G • FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • MAÇÃ (1 un / 100G)	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 41,67 Lipídios (g): 15,59 Carboidrato (g): 95,25 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 778,89 Vitamina C (mg): 33,68 Energia (Kcal): 683,88					

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	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE ALFACE 15G • MELANCIA 150G	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • FRANGO AO MOLHO (RESTRIÇÃO) 110G • FAROFA DE COUVE 30G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • MANGA PICADA 100G	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • CARNE MOÍDA REFOGADA 80G • CENOURA REFOGADA 30G • SALADA DE PEPINO 40G • MELÃO 150G	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G) • COUVE-FLOR COZIDA 50G • SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G • SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 41,28 Lipídios (g): 20,51 Carboidrato (g): 85,96 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 415,58 Vitamina C (mg): 47,47 Energia (Kcal): 689,89					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 41,12 Lipídios (g): 15,52 Carboidrato (g): 92,52 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 525,79 Vitamina C (mg): 35,60 Energia (Kcal): 669,02					