

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
REGULAR MANHÃ	- SUCO POLPA DE MARACUJÁ 200ML SANDUÍCHE NATURAL SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 100G	- MOLHO DE CARNE COM VAGEM 50G - MELANCIA FATIADA 150G MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA 100G	IOGURTE DE SOJA SABOR MORANGO 180ML FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G - BANANA (1 un / 130G)	- RISOTO DE FRANGO E BRÓCOLIS 150G - PÊSSEGO (1 un / 80G)	- SUCO POLPA DE UVA 200ML PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G - ISCAS DE CARNE E TOMATE 60G	- SUCO POLPA DE ABACAXI 200ML BOLO DE BANANA E CANELA SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50G
REGULAR TARDE	- SUCO POLPA DE MARACUJÁ 200ML SANDUÍCHE NATURAL SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 100G	- MOLHO DE CARNE COM VAGEM 50G - MELANCIA FATIADA 150G MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA 100G	IOGURTE DE SOJA SABOR MORANGO 180ML FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G - BANANA (1 un / 130G)	- RISOTO DE FRANGO E BRÓCOLIS 150G - PÊSSEGO (1 un / 80G)	- SUCO POLPA DE UVA 200ML PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G - ISCAS DE CARNE E TOMATE 60G	- SUCO POLPA DE ABACAXI 200ML BOLO DE BANANA E CANELA SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 21,18 Lipídios (g): 8,53 Carboidrato (g): 114,68 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 89,79 Vitamina C (mg): 16,23 Energia (Kcal): 613,54					

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
REGULAR MANHÃ	• SAGU DE UVA 150G • CREME DE LEITE DE SOJA 20G • BANANA (1 un / 130G)	• SUCO POLPA DE ACEROLA 200ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • FRANGO PARA PÃO COM TOMATE 60G	• POLENTA 100G • MOLHO DE CARNE E CHUCHU 50G • PÊSSEGO (1 un / 80G)	• ARROZ 100G • ISCAS DE CARNE E CENOURA 60G • MELANCIA FATIADA 150G	• SUCO POLPA DE MANGA 200ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G	• SUCO POLPA DE ABACAXI 200ML • BOLO DE BANANA E CANELA SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50G
REGULAR TARDE	• SAGU DE UVA 150G • CREME DE LEITE DE SOJA 20G • BANANA (1 un / 130G)	• SUCO POLPA DE ACEROLA 200ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • FRANGO PARA PÃO COM TOMATE 60G	• POLENTA 100G • MOLHO DE CARNE E CHUCHU 50G • PÊSSEGO (1 un / 80G)	• ARROZ 100G • ISCAS DE CARNE E CENOURA 60G • MELANCIA FATIADA 150G	• SUCO POLPA DE MANGA 200ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G	• SUCO POLPA DE ABACAXI 200ML • BOLO DE BANANA E CANELA SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 27,94 Lipídios (g): 9,66 Carboidrato (g): 106,66 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 117,41 Vitamina C (mg): 228,48 Energia (Kcal): 618,21					

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
REGULAR MANHÃ	• SUCO POLPA DE ABACAXI 200ML • PÃO DE AVEIA SEM LEITE E OVOS 50G • ISCAS DE CARNE E TOMATE 60G	• CANJICA COM LEITE DE SOJA 200G • BANANA (1 un / 130G)	• SUCO POLPA DE TANGERINA 200ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • FRANGO PARA PÃO COM TOMATE 60G	• MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA 100G • CARNE MOÍDA COM CENOURA 60G • LARANJA (1 un / 100G)	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
REGULAR TARDE	• SUCO POLPA DE ABACAXI 200ML • PÃO DE AVEIA SEM LEITE E OVOS 50G • ISCAS DE CARNE E TOMATE 60G	• CANJICA COM LEITE DE SOJA 200G • BANANA (1 un / 130G)	• SUCO POLPA DE TANGERINA 200ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • FRANGO PARA PÃO COM TOMATE 60G	• MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA 100G • CARNE MOÍDA COM CENOURA 60G • LARANJA (1 un / 100G)	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 33,57 Lipídios (g): 12,15 Carboidrato (g): 116,22 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 4418,42 Vitamina C (mg): 34,94 Energia (Kcal): 689,27					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 26,81 Lipídios (g): 9,86 Carboidrato (g): 112,06 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 1182,31 Vitamina C (mg): 100,50 Energia (Kcal): 634,22					