

| 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             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ARROZ INTEGRAL 80G</b></li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 100G</li> <li>• <b>MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL AO SUGO 80G</b></li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>• <b>LARANJA (1 un / 100G)</b></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ARROZ INTEGRAL 80G</b></li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>• BARREADO 110G</li> <li>• FAROFA DE ESPINAFRE 30G</li> <li>• SALADA DE BETERRABA COZIDA 30G</li> <li>• MELÃO 150G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ARROZ INTEGRAL 80G</b></li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• ISCAS DE FRANGO AO SUGO 110G</li> <li>• CENOURA REFOGADA 30G</li> <li>• SALADA DE PEPINO 40G</li> <li>• SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ARROZ INTEGRAL 80G</b></li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>• PICADINHO DE CARNE 100G</li> <li>• POLENTA CREMOSA 60G</li> <li>• SALADA DE REPOLHO COM LIMÃO 40G</li> <li>• ABACAXI 100G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ARROZ INTEGRAL 80G</b></li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G)</li> <li>• BRÓCOLIS REFOGADO 50G</li> <li>• SALADA DE TOMATE 60G</li> <li>• <b>LARANJA (1 un / 100G)</b></li> </ul> |               |
| Tabela Nutricional |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                        |               |
| Cálculo Semanal    | Proteína (g): 41,42 Lipídios (g): 13,37 Carboidrato (g): 85,26 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 249,01 Vitamina C (mg): 63,31 Energia (Kcal): 615,51                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                        |               |

| 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                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>ARROZ INTEGRAL 80G</b></li> <li>● FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>● FRICASSÉ DE FRANGO 110G</li> <li>● BATATA PALHA 25G</li> <li>● SALADA DE TOMATE 60G</li> <li>● MELÃO 150G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>ARROZ INTEGRAL 80G</b></li> <li>● FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>● ISCAS DE CARNE AO SUGO 100G</li> <li>● BATATA DOCE ASSADA 40G</li> <li>● SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>● SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>ARROZ INTEGRAL 80G</b></li> <li>● FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>● PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G)</li> <li>● PURÊ DE CENOURA 40G</li> <li>● SALADA DE PEPINO COM LIMÃO 40G</li> <li>● ABACAXI 100G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>ARROZ INTEGRAL 80G</b></li> <li>● FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>● ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS AO SUGO 100G</li> <li>● <b>MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL ALHO E ÓLEO 80G</b></li> <li>● SALADA DE BETERRABA RALADA 25G</li> <li>● CREME DE MANGA 90G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>ARROZ INTEGRAL 80G</b></li> <li>● FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>● POSTA ASSADA AO MOLHO 100G</li> <li>● <b>FAROFÁ DE ESPINAFRE 30G</b></li> <li>● SALADA DE BRÓCOLIS 30G</li> <li>● <b>LARANJA (1 un / 100G)</b></li> </ul> |               |
| <b>Tabela Nutricional</b> |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                     |               |
| Cálculo Semanal           | Proteína (g): 40,64 Lipídios (g): 16,64 Carboidrato (g): 87,85 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 735,76 Vitamina C (mg): 61,19 Energia (Kcal): 652,95                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                     |               |

| 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                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ARROZ INTEGRAL 80G</b></li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>• STROGONOFF DE CARNE 110G</li> <li>• BATATA PALHA 25G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>• MELANCIA 150G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ARROZ INTEGRAL 80G</b></li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• FRANGO AO MOLHO DE TOMATE COM ERVILHA 100G</li> <li>• FAROFA DE COUVE 30G</li> <li>• SALADA DE TOMATE 60G</li> <li>• ABACAXI 100G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ARROZ INTEGRAL 80G</b></li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>• BOLINHO DE CARNE ASSADO 90G</li> <li>• PURÊ DE CENOURA 40G</li> <li>• SALADA DE PEPINO 40G</li> <li>• MELÃO 150G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ARROZ INTEGRAL 80G</b></li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G)</li> <li>• COUVE-FLOR COZIDA 50G</li> <li>• SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G</li> <li>• SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G</li> </ul> | RECESSO ESCOLAR    | RECESSO ESCOLAR |
| <b>Tabela Nutricional</b> |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                    |                 |
| Cálculo Semanal           | Proteína (g): 38,42 Lipídios (g): 16,68 Carboidrato (g): 85,88 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 307,33 Vitamina C (mg): 67,00 Energia (Kcal): 636,26                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                    |                 |
| Cálculo Mensal            | Proteína (g): 40,28 Lipídios (g): 15,48 Carboidrato (g): 86,36 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 439,51 Vitamina C (mg): 63,61 Energia (Kcal): 634,81                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                    |                 |