

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 BRANCO (30G) 30G FEN 33,26 • BRÓCOLIS COZIDO (22) 22G FEN 28,47 • AMEIXA (1 un / 42G) FEN 18,06 • SALADA DE TOMATE (20) 20G FEN 8,80	• ARROZ BRANCO (30G) 30G FEN 33,26 • PURÊ DE AIPIM (50) 50G FEN 11,54 • MAÇÃ (1 un / 100G) FEN 8,00 • SALADA DE ALFACE COM CENOURA 30G FEN 14,76	• ARROZ BRANCO (30G) 30G FEN 33,26 • FAROFA DE ESPINAFRE FENIL (30) 30G FEN 21,24 • MELANCIA 150G FEN 10,29 • SALADA DE BETERRABA COZIDA 30G FEN 15,43	• ARROZ BRANCO (30G) 30G FEN 33,26 • CENOURA REFOGADA 30G FEN 19,67 • SALADA DE PEPINO 40G FEN 13,24 • SALADA DE FRUTAS 100G FEN 30,24	• ARROZ BRANCO (30G) 30G FEN 33,26 • FAROFA DE REPOLHO FENIL (30) 30G FEN 14,96 • ABACAXI 100G FEN 31,90 • SALADA DE ALFACE 15G FEN 7,97	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 3,42 Lipídios (g): 2,84 Carboidrato (g): 47,36 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 198,40 Vitamina C (mg): 40,84 Energia (Kcal): 221,40					

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 BRANCO (30G) 30G FEN 33,26 ● MACARRÃO PARAFUSO, ABOBRINHA E CENOURA FENIL (30) 30G FEN 24,69 ● SALADA DE BETERRABA RALADA 25G FEN 9,32 ● ABACAXI 100G FEN 31,90	● ARROZ BRANCO (30G) 30G FEN 33,26 ● PURÊ DE CENOURA 40G FEN 28,56 ● MAÇÃ (1 un / 100G) FEN 8,00 ● SALADA DE PEPINO COM LIMÃO 40G FEN 14,08	● ARROZ BRANCO (30G) 30G FEN 33,26 ● BATATA SALSA REFOGADA 40G FEN 20,77 ● MELANCIA 150G FEN 10,29 ● SALADA DE ALFACE 15G FEN 7,97	● ARROZ BRANCO (30G) 30G FEN 33,26 ● FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G FEN 12,72 ● SALADA DE CENOURA COZIDA 40G FEN 21,91 ● MELÃO 150G FEN 24,89	● ARROZ BRANCO (30G) 30G FEN 33,26 ● BATATA COZIDA (30) 30G FEN 26,07 ● SALADA DE TOMATE 60G FEN 22,88 ● PÊSSEGO (1 un / 80G) FEN 28,00	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 3,33 Lipídios (g): 3,89 Carboidrato (g): 43,50 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 283,45 Vitamina C (mg): 31,00 Energia (Kcal): 216,37					

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 BRANCO (30G) 30G FEN 33,26 • FAROFA DE REPOLHO FENIL (30) 30G FEN 14,96 • MAÇÃ (1 un / 100G) FEN 8,00 • SALADA DE PEPINO (25) 25G FEN 6,20	• ARROZ BRANCO (30G) 30G FEN 33,26 • BATATA PALHA 25G FEN 86,04 • MAÇÃ (1 un / 100G) FEN 8,00 • SALADA DE ALFACE 15G FEN 7,97	• ARROZ BRANCO (30G) 30G FEN 33,26 • FAROFA DE ESPINAFRE FENIL (30) 30G FEN 21,24 • PÊSSEGO (1 un / 80G) FEN 28,00 • SALADA DE TOMATE 60G FEN 22,88	• ARROZ BRANCO (30G) 30G FEN 33,26 • CENOURA REFOGADA 30G FEN 19,67 • AMEIXA (1 un / 42G) FEN 18,06 • SALADA DE PEPINO 40G FEN 13,24	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 2,82 Lipídios (g): 5,77 Carboidrato (g): 40,12 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 135,68 Vitamina C (mg): 18,90 Energia (Kcal): 218,42					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 3,22 Lipídios (g): 4,05 Carboidrato (g): 43,91 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 210,85 Vitamina C (mg): 31,06 Energia (Kcal): 218,75					