

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 TARDE	• RISOTO INTEGRAL DE FRANGO E BRÓCOLIS (DIETA) 150G • PÊSSEGO (1 un / 80G)	• SUCO POLPA DE LARANJA 200ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • FRANGO PARA PÃO COM TOMATE (DIETA) 60G	• IOGURTE DE MORANGO DESNATADO 180G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 30G • BANANA (1 un / 130G)	• MOLHO DE CARNE COM VAGEM (DIETA) 50G • MELANCIA FATIADA 150G • MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL (DIETA) 100G	• SUCO POLPA DE UVA 200ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • ISCAS DE CARNE REFOGADAS (DIETA) 50G	• SUCO POLPA DE ABACAXI 200ML • BOLO DE BANANA E CANELA 50G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 15,29 Lipídios (g): 4,93 Carboidrato (g): 51,88 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 37,38 Vitamina C (mg): 6,28 Energia (Kcal): 306,64					

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 TARDE	• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100G • ISCAS DE CARNE E CENOURA (DIETA) 60G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• SUCO POLPA DE ABACAXI 200ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • FRANGO PARA PÃO COM TOMATE (DIETA) 60G	• SUCO POLPA DE MANGA 200ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • FRANGO REFOGADO PARA PÃO (DIETA) 60G	• SAGU DE UVA 150G • CREME DE LEITE DESNATADO 20G • BANANA (1 un / 130G)	• POLENTA (DIETA) 100G • MOLHO DE CARNE E CHUCHU (DIETA) 50G • MELANCIA FATIADA 150G	• SUCO POLPA DE ABACAXI 200ML • BOLO DE BANANA E CANELA 50G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 15,47 Lipídios (g): 4,85 Carboidrato (g): 55,31 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 45,60 Vitamina C (mg): 10,46 Energia (Kcal): 321,03					

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 TARDE	• CANJICA COM LEITE DESNATADO 200G • BANANA (1 un / 130G)	• SUCO POLPA DE ABACAXI 200ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • ISCAS DE CARNE REFOGADAS (DIETA) 50G	• SUCO POLPA DE TANGERINA 200ML • SANDUÍCHE NATURAL LIGHT 100G	• MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL (DIETA) 100G • CARNE MOÍDA COM CENOURA REFOGADA (DIETA) 60G • LARANJA (1 un / 100G)	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 15,95 Lipídios (g): 4,94 Carboidrato (g): 58,31 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 2228,04 Vitamina C (mg): 17,16 Energia (Kcal): 328,33					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 15,52 Lipídios (g): 4,90 Carboidrato (g): 54,77 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 588,13 Vitamina C (mg): 10,57 Energia (Kcal): 317,46					