

Observações						
Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 29/06	Terça-Feira, 30/06	Quarta-Feira, 01/07	Quinta-Feira, 02/07	Sexta-Feira, 03/07	Sábado, 04/07
ALMOÇO			• ARROZ BRANCO (30G) 30G FEN 33,26 • SALADA DE PEPINO 40G FEN 13,24 • BATATA ASSADA COM AZEITE E ORÉGANO 50G FEN 38,08 • MELANCIA 150G FEN 10,29	• ARROZ BRANCO (30G) 30G FEN 33,26 • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40G FEN 18,96 • SALADA DE FRUTAS 100G FEN 30,24 • FAROFA DE ESPINAFRE FENIL (30) 30G FEN 21,24	• ARROZ BRANCO (30G) 30G FEN 33,26 • PONKAN (1 un / 120G) FEN 26,40 • FAROFA DE REPOLHO FENIL (30) 30G FEN 14,96 • SALADA DE TOMATE (20) 20G FEN 8,80	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 3,51 Lipídios (g): 3,72 Carboidrato (g): 46,39 Cálcio (mg): 46,13 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 57,79 Vitamina C (mg): 57,21 Energia (Kcal): 224,94					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 06/07	Terça-Feira, 07/07	Quarta-Feira, 08/07	Quinta-Feira, 09/07	Sexta-Feira, 10/07	Sábado, 11/07
ALMOÇO	• ARROZ BRANCO (30G) 30G FEN 33,26 • BATATA PALHA 25G FEN 86,04 • SALADA DE TOMATE (20) 20G FEN 8,80 • MELANCIA 150G FEN 10,29	• ARROZ BRANCO (30G) 30G FEN 33,26 • FAROFA DE ESPINAFRE FENIL (30) 30G FEN 21,24 • SALADA DE CENOURA (30) 30G FEN 12,24 • ABACAXI (80) 80G FEN 25,52	• SALADA DE BETERRABA RALADA 25G FEN 9,32 • MACARRÃO PARAFUSO, ABOBRINHA E CENOURA FENIL (30) 30G FEN 24,69 • SAGU DE UVA 100G FEN 1,77 • ARROZ BRANCO (30G) 30G FEN 33,26	• ARROZ BRANCO (30G) 30G FEN 33,26 • SALADA DE ALFACE 15G FEN 7,97 • PONKAN (1 un / 120G) FEN 26,40 • BATATA DOCE COZIDA (35) 35G FEN 30,00	• ARROZ BRANCO (30G) 30G FEN 33,26 • CENOURA REFOGADA 30G FEN 19,67 • SALADA DE FRUTAS 100G FEN 30,24 • SALADA DE PEPINO (25) 25G FEN 6,20	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 3,44 Lipídios (g): 4,38 Carboidrato (g): 45,13 Cálcio (mg): 38,78 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 583,85 Vitamina C (mg): 51,76 Energia (Kcal): 228,04					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 13/07	Terça-Feira, 14/07	Quarta-Feira, 15/07	Quinta-Feira, 16/07	Sexta-Feira, 17/07	Sábado, 18/07
ALMOÇO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal						

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 20/07	Terça-Feira, 21/07	Quarta-Feira, 22/07	Quinta-Feira, 23/07	Sexta-Feira, 24/07	Sábado, 25/07
ALMOÇO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal						

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 27/07	Terça-Feira, 28/07	Quarta-Feira, 29/07	Quinta-Feira, 30/07	Sexta-Feira, 31/07	Sábado, 01/08
ALMOÇO	RECESSO	• ARROZ BRANCO (30G) 30G FEN 33,26 • BATATA SALSA SAUTÉ 40G FEN 22,30 • SAGU DE UVA 100G FEN 1,77 • SALADA DE ALFACE COM CENOURA 30G FEN 14,76	• ARROZ BRANCO (30G) 30G FEN 33,26 • BATATA PALHA 25G FEN 86,04 • SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25G FEN 14,63 • MELANCIA 150G FEN 10,29	• ARROZ BRANCO (30G) 30G FEN 33,26 • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40G FEN 18,96 • FAROFA DE ESPINAFRE FENIL (30) 30G FEN 21,24 • AIPIM COM MOLHO 60G FEN 18,87	• ARROZ BRANCO (30G) 30G FEN 33,26 • SALADA DE BETERRABA COZIDA COM LIMÃO 30G FEN 15,93 • PONKAN (1 un / 120G) FEN 26,40 • FAROFA DE REPOLHO FENIL (30) 30G FEN 14,96	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 3,69 Lipídios (g): 5,81 Carboidrato (g): 54,43 Cálcio (mg): 44,15 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 93,97 Vitamina C (mg): 41,76 Energia (Kcal): 279,59					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 3,54 Lipídios (g): 4,69 Carboidrato (g): 48,55 Cálcio (mg): 42,41 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 289,04 Vitamina C (mg): 49,79 Energia (Kcal): 244,45					