

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 VEGETARIANO 100G	• RISOTO DE CARNE DE SOJA E BRÓCOLIS 150G • MELANCIA FATIADA 150G	• MACARRÃO PARAFUSO 100G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70G • PÊSSEGO (1 un / 80G)	• SUCO POLPA DE UVA 200ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60G	• IOGURTE DE MORANGO 180G • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G • BANANA (1 un / 130G)	• SUCO POLPA DE ABACAXI 200ML • BOLO DE BANANA E CANELA 50G
REGULAR TARDE	• SUCO POLPA DE MARACUJÁ 200ML • SANDUÍCHE NATURAL VEGETARIANO 100G	• RISOTO DE CARNE DE SOJA E BRÓCOLIS 150G • MELANCIA FATIADA 150G	• MACARRÃO PARAFUSO 100G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70G • PÊSSEGO (1 un / 80G)	• SUCO POLPA DE UVA 200ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60G	• IOGURTE DE MORANGO 180G • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G • BANANA (1 un / 130G)	• SUCO POLPA DE ABACAXI 200ML • BOLO DE BANANA E CANELA 50G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 28,03 Lipídios (g): 10,76 Carboidrato (g): 128,26 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 120,74 Vitamina C (mg): 17,20 Energia (Kcal): 711,37					

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	• SUCO POLPA DE ACEROLA 200ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60G	• SAGU DE UVA 150G • CREME DE LEITE 20G • BANANA (1 un / 130G)	• SUCO POLPA DE MANGA 200ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • CACHORRO QUENTE (MOLHO 20 ML E SALSICHA DE SOJA 45 G) 65G	• POLENTA 100G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70G • MELANCIA FATIADA 150G	• ARROZ 100G • CARNE MOÍDA DE SOJA E CENOURA REFOGADA 60G • PÊSSEGO (1 un / 80G)	• SUCO POLPA DE ABACAXI 200ML • BOLO DE BANANA E CANELA 50G
REGULAR TARDE	• SUCO POLPA DE ACEROLA 200ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60G	• SAGU DE UVA 150G • CREME DE LEITE 20G • BANANA (1 un / 130G)	• SUCO POLPA DE MANGA 200ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • CACHORRO QUENTE (MOLHO 20 ML E SALSICHA DE SOJA 45 G) 65G	• POLENTA 100G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70G • MELANCIA FATIADA 150G	• ARROZ 100G • CARNE MOÍDA DE SOJA E CENOURA REFOGADA 60G • PÊSSEGO (1 un / 80G)	• SUCO POLPA DE ABACAXI 200ML • BOLO DE BANANA E CANELA 50G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 29,35 Lipídios (g): 9,87 Carboidrato (g): 118,03 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 148,85 Vitamina C (mg): 228,59 Energia (Kcal): 663,70					

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	• CANJICA 200G • BANANA (1 un / 130G)	• SUCO POLPA DE ABACAXI 200ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60G	• MACARRÃO PARAFUSO COLORIDO 100G • CARNE MOÍDA DE SOJA E CENOURA REFOGADA 60G • LARANJA (1 un / 100G)	• SUCO POLPA DE TANGERINA 200ML • PÃO DE BATATA (1 un / 50G) • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60G	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
REGULAR TARDE	• CANJICA 200G • BANANA (1 un / 130G)	• SUCO POLPA DE ABACAXI 200ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60G	• MACARRÃO PARAFUSO COLORIDO 100G • CARNE MOÍDA DE SOJA E CENOURA REFOGADA 60G • LARANJA (1 un / 100G)	• SUCO POLPA DE TANGERINA 200ML • PÃO DE BATATA (1 un / 50G) • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60G	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,03 Lipídios (g): 10,04 Carboidrato (g): 135,91 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 4464,84 Vitamina C (mg): 33,52 Energia (Kcal): 768,74					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 31,53 Lipídios (g): 10,25 Carboidrato (g): 126,33 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 1217,30 Vitamina C (mg): 100,55 Energia (Kcal): 707,84					