

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
DESJEJUM			• LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 5G	• LEITE 150ML • PÃO DE FORMA 37,5G • QUEIJO 20G	• MAÇÃ (1 un / 137G)
COLAÇÃO			• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MANGA 120G	• CAQUI (1 un / 180G)	• PONKAN (1 un / 230G)
ALMOÇO			• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • SALADA DE TOMATE 40G • MELÃO 170G • BRÓCOLIS COZIDO 50G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE BETERRABA 28G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • COUVE-FLOR REFOGADA 25G • PONKAN (1 un / 230G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • BATATA PALHA 25G • LARANJA (1 un / 150G) • SALADA DE PEPINO 35G • STROGONOFF DE CARNE 70G	
LANCHE			• VITAMINA DE MANGA 150ML • FLOCOS DE ARROZ 15G	• AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G • MAMÃO 122G	• SUCO DE UVA 150ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G	
JANTAR			• RISOTO DE FRANGO 200G	• PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G	• CANJA 200G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 46,93 Lipídios (g): 25,46 Carboidrato (g): 155,82 Cálcio (mg): 382,96 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 379,18 Vitamina C (mg): 171,03 Energia (Kcal): 1011,38					

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
DESJEJUM	• PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 5G • LEITE COM CANELA 150ML	• PÃO DE FORMA 37,5G • QUEIJO 20G • CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML	• PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 5G • LEITE COM CACAU 150ML	• PÃO DE LEITE 37,5G • LEITE 150ML • QUEIJO 20G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G	• MAÇÃ (1 un / 137G)
COLAÇÃO	• PERA (1 un / 150G)	• MANGA 120G	• MELÃO 170G	• MANGA 120G	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• PONKAN (1 un / 230G)
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G • QUIRERA 60G • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • CENOURA REFOGADA 35G • PONKAN (1 un / 230G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ALMÔNDegas AO SUGO (55G PARA 3 UNIDADES + 20G DE MOLHO) 75G • CREME DE MILHO 60G • SALADA DE ALFACE 15G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G • FEIJÃO PRETO 100G • CHUCHU REFOGADO 35G • PONKAN (1 un / 230G) • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 15G	• ARROZ 95G • BARREADO 56G • FAROF DE CENOURA 20G • SALADA DE ACELGA 20G • FEIJÃO CARIOCA 100G • PERA (1 un / 150G)	
LANCHE	• SUCO DE MAÇÃ 150ML • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM ALFACE E TOMATE 80G	• MINGAU DE AVEIA 160G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• SUCO DE UVA 150ML • BOLO DE LARANJA SEM AÇÚCAR 50G	• MAMÃO 122G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G	• VITAMINA DE MORANGO 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	
JANTAR	• SOPA DE BATATA DOCE, FRANGO E MACARRÃO 180G	• ARROZ CARRETEIRO 180G	• FRANGO AO SUGO 56G • MACARRÃO SEM MOLHO - JANTAR 200G	• SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, CARNE E MACARRÃO 180G	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 52,24 Lipídios (g): 23,59 Carboidrato (g): 174,62 Cálcio (mg): 425,22 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 435,76 Vitamina C (mg): 138,82 Energia (Kcal): 1085,72					

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
DESJEJUM	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
COLAÇÃO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
ALMOÇO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
LANCHE	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
JANTAR	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
DESJEJUM	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
COLAÇÃO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
ALMOÇO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
LANCHE	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
JANTAR	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
DESJEJUM	RECESSO	• LEITE 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 5G	• LEITE COM CACAU 150ML • PÃO DE FORMA 37,5G • QUEIJO 20G	• LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO DE FORMA 37,5G • QUEIJO 20G	
COLAÇÃO	RECESSO	• MANGA 120G	• MELÃO 170G	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MANGA 120G	
ALMOÇO	RECESSO	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE ALFACE 15G • FRANGO AO SUGO 56G • PURÊ DE BATATA 60G • PONKAN (1 un / 230G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE CARNE AO SUGO 48G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • KIWI (1 un / 99G) • SALADA DE VAGEM COM CENOURA 30G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • STROGONOFF DE FRANGO 70G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE PEPINO 35G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PICADINHO DE CARNE 56G • ABOBRINHA REFOGADA 35G • SALADA DE TOMATE 40G • MELÃO 170G	
LANCHE	RECESSO	• VITAMINA DE MORANGO 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• SUCO DE LARANJA 150ML • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM TOMATE 70G	• MAMÃO 122G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G	• SUCO DE UVA 150ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G	
JANTAR	RECESSO	• SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO 180G	• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G	• QUIRERA - JANTAR 120G • CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 56G	• CANJA 200G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 56,28 Lipídios (g): 29,22 Carboidrato (g): 191,14 Cálcio (mg): 490,68 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 374,61 Vitamina C (mg): 174,01 Energia (Kcal): 1224,27					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 51,88 Lipídios (g): 25,73 Carboidrato (g): 173,97 Cálcio (mg): 431,85 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 402,12 Vitamina C (mg): 158,08 Energia (Kcal): 1104,06					