

Observações						
AS SALADAS DEVEM SER SEM LIMÃO E VINAGRE.						
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
INTEGRAL MANHÃ	• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE AVEIA SEM LEITE 50G • MARGARINA SEM LEITE 10G	• SUCO POLPA DE MANGA 200ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G	• SUCO POLPA DE GOIABA 200ML • CHINEQUE DE GOIABADA SEM LEITE 60G • MAMÃO FATIADO 85G	• SUCO POLPA DE GOIABA 200ML • PÃO FATIADO SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G	• LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190ML • BISCOITO DOCE SEM LEITE 50G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• SUCO POLPA DE MANGA 200ML • BOLO DE BANANA E CANELA SEM LEITE 50G
INTEGRAL TARDE	• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE AVEIA SEM LEITE 50G • MARGARINA SEM LEITE 10G	• SUCO POLPA DE MANGA 200ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G	• SUCO POLPA DE GOIABA 200ML • CHINEQUE DE GOIABADA SEM LEITE 60G • MAMÃO FATIADO 85G	• SUCO POLPA DE GOIABA 200ML • PÃO FATIADO SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G	• LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190ML • BISCOITO DOCE SEM LEITE 50G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• SUCO POLPA DE MANGA 200ML • BOLO DE BANANA E CANELA SEM LEITE 50G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 13,75 Lipídios (g): 15,20 Carboidrato (g): 128,34 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 32,31 Vitamina C (mg): 47,34 Energia (Kcal): 690,21					

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
INTEGRAL MANHÃ	• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • MARGARINA SEM LEITE 10G	• SUCO POLPA DE MANGA 200ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G	• SUCO POLPA DE MAÇÃ 200ML • PÃO FATIADO SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G	• IOGURTE DE SOJA SABOR COCO 180ML • FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G • BANANA (1 un / 130G)	• VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 180ML • BISCOITO DE POLVILHO SALGADO SEM LEITE 50G • PÊSSEGO (1 un / 80G)	• SUCO POLPA DE MANGA 200ML • BOLO DE BANANA E CANELA SEM LEITE 50G
INTEGRAL TARDE	• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • MARGARINA SEM LEITE 10G	• SUCO POLPA DE MANGA 200ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G	• SUCO POLPA DE MAÇÃ 200ML • PÃO FATIADO SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G	• IOGURTE DE SOJA SABOR COCO 180ML • FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G • BANANA (1 un / 130G)	• VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 180ML • BISCOITO DE POLVILHO SALGADO SEM LEITE 50G • PÊSSEGO (1 un / 80G)	• SUCO POLPA DE MANGA 200ML • BOLO DE BANANA E CANELA SEM LEITE 50G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 14,13 Lipídios (g): 14,01 Carboidrato (g): 126,52 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 8,07 Vitamina C (mg): 21,31 Energia (Kcal): 677,28					

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
INTEGRAL MANHÃ	• SUCO POLPA DE UVA 200ML • BOLO DE CHOCOLATE SEM LEITE 50G • PÊSSEGO (1 un / 80G)	• SUCO POLPA DE MAÇÃ 200ML • PÃO FATIADO SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G	• SUCO POLPA DE GOIABA 200ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G	• VITAMINA DE BANANA COM LEITE DE SOJA 180ML • BISCOITO SEQUILHOS SEM GLÚTEN, LEITE E SOJA 50G • MAÇÃ (1 un / 100G)	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
INTEGRAL TARDE	• SUCO POLPA DE UVA 200ML • BOLO DE CHOCOLATE SEM LEITE 50G • PÊSSEGO (1 un / 80G)	• SUCO POLPA DE MAÇÃ 200ML • PÃO FATIADO SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G	• SUCO POLPA DE GOIABA 200ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G	• VITAMINA DE BANANA COM LEITE DE SOJA 180ML • BISCOITO SEQUILHOS SEM GLÚTEN, LEITE E SOJA 50G • MAÇÃ (1 un / 100G)	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 13,16 Lipídios (g): 13,41 Carboidrato (g): 145,12 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 7,73 Vitamina C (mg): 5,30 Energia (Kcal): 734,25					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 13,75 Lipídios (g): 14,31 Carboidrato (g): 131,85 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 17,08 Vitamina C (mg): 27,07 Energia (Kcal): 696,37					