

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
ALMOÇO	• ARROZ INTEGRAL 80G • BARREADO 110G • FAROFA DE ESPINAFRE 30G • SALADA DE BETERRABA COZIDA 30G • ABACAXI 100G	• ARROZ 110G • FRANGO ASSADO 110G • CENOURA REFOGADA 30G • SALADA DE PEPINO 40G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ 110G • PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G) • BRÓCOLIS REFOGADO 50G • SALADA DE TOMATE 60G • PÊSSEGO (1 un / 80G)	• ARROZ 110G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 100G • MACARRÃO COLORIDO AO SUGO 80G • SALADA DE ALFACE 15G • BANANA (1 un / 130G)	• ARROZ 110G • PICADINHO DE CARNE 100G • POLENTA CREMOSA 60G • SALADA DE REPOLHO COM LIMÃO 40G • SALADA DE FRUTAS 100G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 35,62 Lipídios (g): 16,03 Carboidrato (g): 79,36 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 209,53 Vitamina C (mg): 54,58 Energia (Kcal): 600,64					

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
ALMOÇO	• ARROZ 110G • POSTA ASSADA AO MOLHO 100G • FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • SALADA DE FRUTAS 100G	• ARROZ 110G • FRICASSÉ DE FRANGO 110G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE TOMATE 60G • CREME DE MANGA 90G	• ARROZ 110G • ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS AO SUGO 100G • MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • MELÃO 150G	• ARROZ 110G • ISCAS DE CARNE AO SUGO 100G • BATATA DOCE ASSADA 40G • SALADA DE ALFACE 15G • PÊSSEGO (1 un / 80G)	• ARROZ 110G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G) • PURÊ DE CENOURA 40G • SALADA DE PEPINO COM LIMÃO 40G • ABACAXI 100G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 35,52 Lipídios (g): 16,70 Carboidrato (g): 82,88 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 727,87 Vitamina C (mg): 54,79 Energia (Kcal): 622,36					

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
ALMOÇO	• ARROZ INTEGRAL 80G • BOLINHO DE CARNE ASSADO 90G • PURÊ DE BATATA 40G • SALADA DE PEPINO 40G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ 110G • PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G) • COUVE-FLOR COZIDA 50G • SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G • SALADA DE FRUTAS 100G	• ARROZ 110G • STROGONOFF DE CARNE 110G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE ALFACE 15G • AMEIXA (1 un / 42G)	• ARROZ INTEGRAL 80G • FRANGO AO MOLHO DE TOMATE COM ERVILHA 100G • FAROFA DE COUVE 30G • SALADA DE TOMATE 60G • MELANCIA 150G	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 34,05 Lipídios (g): 15,88 Carboidrato (g): 70,81 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 172,80 Vitamina C (mg): 68,46 Energia (Kcal): 558,04					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 35,14 Lipídios (g): 16,23 Carboidrato (g): 78,17 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 384,16 Vitamina C (mg): 58,62 Energia (Kcal): 596,23					