

| Observações        |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                 |               |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Tipo de Refeição   | Segunda-Feira, 09/02                                                                                                                                    | Terça-Feira, 10/02                                                                                                                                                                                                                                             | Quarta-Feira, 11/02                                                                                                                                                                                                                                                    | Quinta-Feira, 12/02                                                                                                                                                                                                                                   | Sexta-Feira, 13/02                                                                                                                                                                                                              | Sábado, 14/02 |
| DESJEJUM           | RECESSO ESCOLAR                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MANTEIGA 5G</li> <li>• LEITE 150ML</li> <li>• PÃO DE LEITE 37,5G</li> </ul>                                                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>SUCO DE MAÇÃ 150ML</b></li> <li>• PÃO DE FORMA 37,5G</li> <li>• MANTEIGA 5G</li> </ul>                                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 150ML</li> <li>• PÃO INTEGRAL 37,5G</li> <li>• QUEIJO 20G</li> </ul>                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE MAÇÃ 150ML</li> <li>• <b>MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR E OVOS 60G</b></li> </ul>                                                                                       |               |
| COLAÇÃO            | RECESSO ESCOLAR                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>                                                                                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• PERA (1 un / 150G)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• GOIABA (1 un / 96G)</li> </ul>                                                                                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MELANCIA 340G</li> </ul>                                                                                                                                                               |               |
| ALMOÇO             | RECESSO ESCOLAR                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• <b>LENTILHA REFOGADA 60G</b></li> <li>• SALADA DE TOMATE 40G</li> <li>• FRANGO À PARMEGIANA (50G DE CARNE E 20G DE MOLHO) 70G</li> <li>• BATATA DOCE COZIDA 35G</li> <li>• MAMÃO 122G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• <b>LENTILHA REFOGADA 60G</b></li> <li>• MELANCIA 340G</li> <li>• ALMÔNDEGAS AO SUGO (55G PARA 3 UNIDADES + 20G DE MOLHO) 75G</li> <li>• FAROFA DE CENOURA 20G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• <b>LENTILHA REFOGADA 60G</b></li> <li>• FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G</li> <li>• PURÊ DE BATATA 60G</li> <li>• SALADA DE BRÓCOLIS 30G</li> <li>• <b>MAMÃO 122G</b></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• <b>LENTILHA REFOGADA 60G</b></li> <li>• CARNE MOÍDA REFOGADA 54G</li> <li>• CHUCHU REFOGADO 35G</li> <li>• SALADA DE CENOURA 25G</li> <li>• MELÃO 170G</li> </ul> |               |
| LANCHE             | RECESSO ESCOLAR                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> <li>• CREME DE MANGA 100G</li> </ul>                                                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 150ML</li> <li>• <b>MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR E OVOS 60G</b></li> </ul>                                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE UVA 150ML</li> <li>• PÃO DE LEITE 37,5G</li> <li>• RECHEIO DE CARNE MOÍDA 35,5G</li> </ul>                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE BANANA 150ML</li> <li>• FLOCOS DE ARROZ 15G</li> </ul>                                                                                                                     |               |
| JANTAR             | RECESSO ESCOLAR                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G</li> </ul>                                                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ESCONDIDINHO DE FRANGO 170G</li> </ul>                                                                                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G</b></li> </ul>                                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• QUIRERA - JANTAR 120G</li> <li>• ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G</li> </ul>                                                                                                             |               |
| Tabela Nutricional |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                 |               |
| Cálculo Semanal    | Proteína (g): 69,32 Lipídios (g): 29,29 Carboidrato (g): 224,90 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 648,60 Vitamina C (mg): 142,56 Energia (Kcal): 1407,75 |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                 |               |

| Tipo de Refeição          | Segunda-Feira, 16/02                                                                                                                                    | Terça-Feira, 17/02 | Quarta-Feira, 18/02 | Quinta-Feira, 19/02                                                                                                                                                                                                                    | Sexta-Feira, 20/02                                                                                                                                                                                                                               | Sábado, 21/02 |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| DESJEJUM                  | FERIADO CARNAVAL                                                                                                                                        | FERIADO CARNAVAL   | FERIADO CARNAVAL    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 150ML</li> <li>• PÃO DE FORMA 37,5G</li> <li>• MANTEIGA 5G</li> </ul>                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE MANGA 150ML</li> <li>• PÃO INTEGRAL 37,5G</li> <li>• QUEIJO 20G</li> </ul>                                                                                                                  |               |
| COLAÇÃO                   | FERIADO CARNAVAL                                                                                                                                        | FERIADO CARNAVAL   | FERIADO CARNAVAL    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>                                                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MAMÃO 122G</li> </ul>                                                                                                                                                                                   |               |
| ALMOÇO                    | FERIADO CARNAVAL                                                                                                                                        | FERIADO CARNAVAL   | FERIADO CARNAVAL    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• <b>LENTILHA REFOGADA 60G</b></li> <li>• STROGONOFF DE FRANGO 70G</li> <li>• BATATA PALHA 25G</li> <li>• SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G</li> <li>• MELÃO 170G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• <b>LENTILHA REFOGADA 60G</b></li> <li>• PICADINHO DE CARNE 56G</li> <li>• COUVE-FLOR REFOGADA 25G</li> <li>• SALADA DE CENOURA 25G</li> <li>• <b>MAÇÃ (1 un / 137G)</b></li> </ul> |               |
| LANCHE                    | FERIADO CARNAVAL                                                                                                                                        | FERIADO CARNAVAL   | FERIADO CARNAVAL    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• IOGURTE DE MORANGO 180ML</li> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G</li> </ul>                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> <li>• AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G</li> </ul>                                                                                                                            |               |
| JANTAR                    | FERIADO CARNAVAL                                                                                                                                        | FERIADO CARNAVAL   | FERIADO CARNAVAL    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ CARRETEIRO 180G</li> </ul>                                                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>CANJA 200G</b></li> </ul>                                                                                                                                                                            |               |
| <b>Tabela Nutricional</b> |                                                                                                                                                         |                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                  |               |
| Cálculo Semanal           | Proteína (g): 56,85 Lipídios (g): 27,34 Carboidrato (g): 208,36 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 411,50 Vitamina C (mg): 121,65 Energia (Kcal): 1272,97 |                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                  |               |

| Tipo de Refeição          | Segunda-Feira, 23/02                                                                                                                                                                                                      | Terça-Feira, 24/02                                                                                                                                                                                                         | Quarta-Feira, 25/02                                                                                                                                                                                                         | Quinta-Feira, 26/02                                                                                                                                                                                                                | Sexta-Feira, 27/02                                                                                                                                                                                                                                 | Sábado, 28/02 |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| DESJEJUM                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>SUCO DE MAÇÃ 150ML</b></li> <li>• PÃO DE FORMA 37,5G</li> <li>• MANTEIGA 5G</li> </ul>                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 150ML</li> <li>• QUEIJO 20G</li> <li>• PÃO DE LEITE 37,5G</li> </ul>                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE UVA 150ML</li> <li>• MANTEIGA 5G</li> <li>• PÃO DE FORMA 37,5G</li> </ul>                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 150ML</li> <li>• <b>MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR E OVOS 60G</b></li> </ul>                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML</li> <li>• PÃO INTEGRAL 37,5G</li> <li>• QUEIJO 20G</li> </ul>                                                                                                         |               |
| COLAÇÃO                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MELÃO 170G</li> </ul>                                                                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>                                                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MELÃO 170G</li> </ul>                                                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• GOIABA (1 un / 96G)</li> </ul>                                                                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>                                                                                                                                                                             |               |
| ALMOÇO                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• <b>LENTILHA REFOGADA 60G</b></li> <li>• FRANGO AO SUGO 56G</li> <li>• POLENTA 100G</li> <li>• SALADA DE PEPINO 35G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• <b>LENTILHA REFOGADA 60G</b></li> <li>• SALADA DE CHUCHU 20G</li> <li>• MAMÃO 122G</li> <li>• STROGONOFF DE CARNE 70G</li> <li>• BATATA PALHA 25G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• <b>LENTILHA REFOGADA 60G</b></li> <li>• FRANGO ASSADO 60G</li> <li>• QUIBEBE 25G</li> <li>• SALADA DE COUVE-FLOR 20G</li> <li>• PERA (1 un / 150G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• <b>LENTILHA REFOGADA 60G</b></li> <li>• BARREADO 56G</li> <li>• FAROFA DE BANANA 30G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>• <b>MAÇÃ (1 un / 137G)</b></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• <b>LENTILHA REFOGADA 60G</b></li> <li>• ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G</li> <li>• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G</li> <li>• MELANCIA 340G</li> <li>• SALADA DE BETERRABA 35G</li> </ul> |               |
| LANCHE                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE MORANGO 150ML</li> <li>• PERA (1 un / 150G)</li> </ul>                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE MAÇÃ 150ML</li> <li>• PÃO DE FORMA 37,5G</li> <li>• GELEIA DE UVA SEM AÇÚCAR 6G</li> </ul>                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CREME DE MANGA 100G</li> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G</li> </ul>                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> <li>• AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G</li> </ul>                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE UVA 150ML</li> <li>• <b>MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR E OVOS 60G</b></li> </ul>                                                                                                           |               |
| JANTAR                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ CARRETEIRO 180G</li> </ul>                                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G</li> </ul>                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• PURÊ DE BATATA 60G</li> <li>• CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 50G</li> </ul>                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• POLENTA - JANTAR 120G</li> <li>• FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G</li> </ul>                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE AIPIM COM CARNE 180G</li> </ul>                                                                                                                                                                   |               |
| <b>Tabela Nutricional</b> |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                    |               |
| Cálculo Semanal           | Proteína (g): 58,00 Lipídios (g): 28,67 Carboidrato (g): 231,38 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 418,01 Vitamina C (mg): 107,80 Energia (Kcal): 1379,54                                                                   |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                    |               |
| Cálculo Mensal            | Proteína (g): 61,90 Lipídios (g): 28,65 Carboidrato (g): 224,84 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 500,68 Vitamina C (mg): 122,96 Energia (Kcal): 1370,42                                                                   |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                    |               |