

Observações						
AS SALADAS DEVEM SER SEM LIMÃO E VINAGRE, AS PREPARAÇÕES DEVEM SER ELABORADAS SEM ALHO.						
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
INTEGRAL MANHÃ			● CHÁ DE CAMOMILA 190ML ● PÃO DE LEITE (1 un / 50G) ● MARGARINA LIGHT 7G	● BISCOITO DOCE SEM AMENDOIM E CASTANHAS 50G ● MAÇÃ (1 un / 100G) ● VITAMINA DE MAÇÃ COM LEITE DESNATADO 180ML	● CHÁ DE HORTELÃ 190ML ● PÃO DE LEITE FATIADO 50G ● REQUEIJÃO LIGHT 15G	● CHÁ DE CAMOMILA 190ML ● BOLO DE CENOURA (1 un / 50G)
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 7,11 Lipídios (g): 6,16 Carboidrato (g): 48,94 Cálcio (mg): 135,95 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 58,38 Vitamina C (mg): 3,16 Energia (Kcal): 279,86					

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
INTEGRAL MANHÃ	• LEITE DESNATADO COM AROMA DE BAUNILHA 190ML • BOLO DE BAUNILHA 50G	• CHÁ DE CAMOMILA 190ML • BISCOITO DOCE SEM AMENDOIM E CASTANHAS 50G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• CHÁ DE CAMOMILA 190ML • PÃO DE LEITE FATIADO 50G • REQUEIJÃO LIGHT 15G	• IOGURTE DE COCO DESNATADO 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• VITAMINA DE MANGA COM LEITE DESNATADO 180ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G	• CHÁ DE CAMOMILA 190ML • BOLO DE CENOURA (1 un / 50G)
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 9,17 Lipídios (g): 6,15 Carboidrato (g): 56,52 Cálcio (mg): 165,18 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 52,54 Vitamina C (mg): 3,81 Energia (Kcal): 316,31					

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
INTEGRAL MANHÃ	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
INTEGRAL MANHÃ	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
INTEGRAL MANHÃ	RECESSO	• CHÁ DE HORTELÃ 190ML • BOLO DE CENOURA (1 un / 50G) • MAÇÃ (1 un / 100G)	• CHÁ DE CAMOMILA 190ML • PÃO DE ABÓBORA (1 un / 50G) • MARGARINA LIGHT 7G	• VITAMINA DE MANGA COM LEITE DESNATADO 180ML • BISCOITO CREAM CRACKER 50G • MAMÃO FATIADO 85G	• CHÁ DE CAMOMILA 190ML • PÃO DE LEITE FATIADO 50G • REQUEIJÃO LIGHT 15G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 7,22 Lipídios (g): 6,12 Carboidrato (g): 52,52 Cálcio (mg): 135,66 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 78,85 Vitamina C (mg): 25,73 Energia (Kcal): 287,59					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 8,02 Lipídios (g): 6,14 Carboidrato (g): 53,21 Cálcio (mg): 148,39 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 61,72 Vitamina C (mg): 9,89 Energia (Kcal): 297,69					