

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
INTEGRAL MANHÃ	- SUCO POLPA DE MORANGO 200ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • REQUEIJÃO LIGHT 15G	• LEITE DESNATADO COM AROMA DE BAUNILHA 190ML • BISCOITO COOKIES INTEGRAIS 50G • MAÇÃ (1 un / 100G)	- SUCO POLPA DE MANGA 200ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G	• LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • MARGARINA LIGHT 10G	- SUCO POLPA DE ACEROLA 200ML • CHINEQUE DE GOIABADA (1 un / 60G) • MAMÃO FATIADO 85G	- SUCO POLPA DE ABACAXI 200ML • BOLO DE BANANA E CANELA 50G
INTEGRAL TARDE	- SUCO POLPA DE MORANGO 200ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • REQUEIJÃO LIGHT 15G	• LEITE DESNATADO COM AROMA DE BAUNILHA 190ML • BISCOITO COOKIES INTEGRAIS 50G • MAÇÃ (1 un / 100G)	- SUCO POLPA DE MANGA 200ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G	• LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • MARGARINA LIGHT 10G	- SUCO POLPA DE ACEROLA 200ML • CHINEQUE DE GOIABADA (1 un / 60G) • MAMÃO FATIADO 85G	- SUCO POLPA DE ABACAXI 200ML • BOLO DE BANANA E CANELA 50G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 18,81 Lipídios (g): 12,96 Carboidrato (g): 114,86 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 177,76 Vitamina C (mg): 246,71 Energia (Kcal): 638,19					

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	• SUCO POLPA DE LARANJA 200ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G	• IOGURTE DE MORANGO DESNATADO 180G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 30G • BANANA (1 un / 130G)	• VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DESNATADO 180ML • BISCOITO SALGADO INTEGRAL 50G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• SUCO POLPA DE MAÇÃ 200ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • REQUEIJÃO LIGHT 15G	• LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • MARGARINA LIGHT 10G	• SUCO POLPA DE ABACAXI 200ML • BOLO DE BANANA E CANELA 50G
INTEGRAL TARDE	• SUCO POLPA DE LARANJA 200ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G	• IOGURTE DE MORANGO DESNATADO 180G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 30G • BANANA (1 un / 130G)	• VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DESNATADO 180ML • BISCOITO SALGADO INTEGRAL 50G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• SUCO POLPA DE MAÇÃ 200ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • REQUEIJÃO LIGHT 15G	• LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • MARGARINA LIGHT 10G	• SUCO POLPA DE ABACAXI 200ML • BOLO DE BANANA E CANELA 50G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 21,69 Lipídios (g): 11,61 Carboidrato (g): 117,87 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 83,41 Vitamina C (mg): 4,64 Energia (Kcal): 647,91					

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 GOIABA 200ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G	• VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DESNATADO 180ML • BISCOITO DOCE INTEGRAL 50G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• SUCO POLPA DE UVA 200ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G) • PÊSSEGO (1 un / 80G)	• SUCO POLPA DE MARACUJÁ 200ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • REQUEIJÃO LIGHT 15G	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
INTEGRAL TARDE	• SUCO POLPA DE GOIABA 200ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G	• VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DESNATADO 180ML • BISCOITO DOCE INTEGRAL 50G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• SUCO POLPA DE UVA 200ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G) • PÊSSEGO (1 un / 80G)	• SUCO POLPA DE MARACUJÁ 200ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • REQUEIJÃO LIGHT 15G	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 17,46 Lipídios (g): 12,01 Carboidrato (g): 123,73 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 95,63 Vitamina C (mg): 6,24 Energia (Kcal): 655,87					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 19,55 Lipídios (g): 12,22 Carboidrato (g): 118,21 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 121,85 Vitamina C (mg): 95,81 Energia (Kcal): 646,25					