

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 BRANCO (30G) 30G - FEN 33,26 • SAGU DE UVA 100G - FEN 1,77 • SALADA DE TOMATE 60G - FEN 22,88	• ARROZ BRANCO (30G) 30G - FEN 33,26 • SALADA DE PEPINO (25) 25G - FEN 6,20 • PÊSSEGO (1 un / 80G) - FEN 28,00	• ARROZ BRANCO (30G) 30G - FEN 33,26 • KIWI (1 un / 80G) - FEN 38,40 • SALADA DE BETERRABA COZIDA 30G - FEN 15,43	• ARROZ BRANCO (30G) 30G - FEN 33,26 • MAÇÃ (1 un / 100G) - FEN 8,00 • SALADA DE PEPINO (25) 25G - FEN 6,20	• ARROZ BRANCO (30G) 30G - FEN 33,26 • SALADA DE ALFACE 15G - FEN 7,97 • BANANA (1 un / 130G) - FEN 40,47	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 2,18 Lipídios (g): 0,33 Carboidrato (g): 28,61 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 16,01 Vitamina C (mg): 17,10 Energia (Kcal): 120,48					

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 BRANCO (30G) 30G FEN 33,26 • MAÇÃ (1 un / 100G) FEN 8,00 • SALADA DE TOMATE (20) 20G FEN 8,80	• ARROZ BRANCO (30G) 30G FEN 33,26 • SALADA DE PEPINO COM LIMÃO 40G FEN 14,08 • SAGU DE UVA 100G FEN 1,77	• ARROZ BRANCO (30G) 30G FEN 33,26 • KIWI (1 un / 80G) FEN 38,40 • SALADA DE ALFACE 15G FEN 7,97	• ARROZ BRANCO (30G) 30G FEN 33,26 • MAÇÃ (1 un / 100G) FEN 8,00 • SALADA DE PEPINO COM LIMÃO 40G FEN 14,08	• ARROZ BRANCO (30G) 30G FEN 33,26 • SALADA DE TOMATE 60G FEN 22,88 • PÊSSEGO (1 un / 80G) FEN 28,00	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 1,86 Lipídios (g): 0,29 Carboidrato (g): 25,03 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 13,35 Vitamina C (mg): 17,54 Energia (Kcal): 105,79					

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 BRANCO (30G) 30G FEN 33,26 ● MAÇÃ (1 un / 100G) FEN 8,00 ● SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G FEN 12,23	● ARROZ BRANCO (30G) 30G FEN 33,26 ● BATATA PALHA 25G FEN 86,04 ● SALADA DE ALFACE 15G FEN 7,97 ● LARANJA (1 un / 100G) FEN 30,00	● ARROZ BRANCO (30G) 30G FEN 33,26 ● MAÇÃ (1 un / 100G) FEN 8,00 ● SALADA DE TOMATE 60G FEN 22,88	● ARROZ BRANCO (30G) 30G FEN 33,26 ● SALADA DE PEPINO 40G FEN 13,24 ● LARANJA (1 un / 100G) FEN 30,00	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 2,65 Lipídios (g): 3,02 Carboidrato (g): 28,99 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 90,05 Vitamina C (mg): 42,86 Energia (Kcal): 148,28					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 2,20 Lipídios (g): 1,08 Carboidrato (g): 27,44 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 36,21 Vitamina C (mg): 24,61 Energia (Kcal): 123,18					