

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 • FEIJÃO PRETO 90G • PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G) • BRÓCOLIS REFOGADO 50G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • PICADINHO DE CARNE (RESTRIÇÃO) 100G • POLENTA CREMOSA 60G • SALADA DE REPOLHO COM LIMÃO 40G	• FEIJÃO PRETO 90G • BARREADO (RESTRIÇÃO) 110G • FAROFA DE ESPINAFRE 30G • SALADA DE BETERRABA COZIDA 30G • ARROZ INTEGRAL 80G	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • FRANGO ASSADO 110G • CENOURA REFOGADA 30G • SALADA DE PEPINO 40G	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • CARNE MOÍDA REFOGADA 80G • MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80G • SALADA DE ALFACE 15G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 37,89 Lipídios (g): 17,29 Carboidrato (g): 70,80 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 268,76 Vitamina C (mg): 11,83 Energia (Kcal): 593,15					

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	• FEIJÃO PRETO 90G • ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS (RESTRIÇÃO) 100G • MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • ARROZ INTEGRAL 80G	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G) • CENOURA REFOGADA 30G • SALADA DE PEPINO COM LIMÃO 40G	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G • BATATA REFOGADA 50G • SALADA DE ALFACE 15G	• FEIJÃO CARIOCA 90G • POSTA ASSADA AO MOLHO (RESTRIÇÃO) 100G • FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • ARROZ INTEGRAL 80G	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • FRANGO AO MOLHO (RESTRIÇÃO) 110G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,56 Lipídios (g): 20,07 Carboidrato (g): 72,11 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 252,93 Vitamina C (mg): 20,36 Energia (Kcal): 627,28					

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	• FEIJÃO CARIOCA 90G • PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G) • COUVE-FLOR COZIDA 50G • SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G • ARROZ INTEGRAL 80G	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • PICADINHO DE CARNE (RESTRIÇÃO) 100G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE ALFACE 15G	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • FRANGO AO MOLHO (RESTRIÇÃO) 110G • FAROFA DE COUVE 30G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G	• ARROZ INTEGRAL 80G • FEIJÃO PRETO 90G • BOLINHO DE CARNE ASSADO 90G • CENOURA REFOGADA 30G • SALADA DE PEPINO 40G	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 36,27 Lipídios (g): 21,61 Carboidrato (g): 68,59 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 357,28 Vitamina C (mg): 28,66 Energia (Kcal): 615,85					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 37,67 Lipídios (g): 19,52 Carboidrato (g): 70,64 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 288,40 Vitamina C (mg): 19,69 Energia (Kcal): 611,82					