

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
DESJEJUM	• PÃO DE FORMA 37,5G • MANTEIGA 5G • SUCO DE MAÇÃ 200ML	• PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G • LEITE 150ML	• PÃO DE FORMA 37,5G • MANTEIGA 5G • SUCO DE UVA 200ML	• PÃO INTEGRAL 37,5G • QUEIJO 20G • LEITE 150ML	• BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR E OVOS 60G • SUCO DE LARANJA 200ML	
COLAÇÃO	• MELÃO 170G	• PERA (1 un / 150G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• PÊSSEGO (1 un / 125G)	• MELÃO 170G	
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • STROGONOFF DE FRANGO 70G • BATATA PALHA 25G • LARANJA (1 un / 150G) • SALADA DE TOMATE 40G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE BETERRABA 35G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G • MACARRÃO SEM GLÚTEN AO ALHO E ÓLEO 65G • MELANCIA 340G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • FRANGO ASSADO 60G • SALADA DE ALFACE 15G • FAROFA DE COUVE 20G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE ACELGA 20G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • BARREADO 70G • FAROFA DE BANANA 30G	• ARROZ 95G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 60G • FEIJÃO PRETO 100G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 30G • PÊSSEGO (1 un / 125G) • CENOURA REFOGADA 35G	
LANCHE	• MAÇÃ (1 un / 137G) • IOGURTE DE MORANGO 180ML	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • AVEIA EM FLOCOS FINOS 20G	• BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR, LEITE E OVOS 60G • LEITE 150ML	• SUCO DE MAÇÃ 200ML • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM TOMATE 70G	• BATIDA DE MAÇÃ 190ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	
JANTAR	• ARROZ CARRETEIRO 180G	• POLENTA - JANTAR 120G • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 70G	• ESCONDIDINHO DE CARNE 170G	• SOPA DE AIPIM COM CARNE 180G	• SOPA DE BATATA DOCE, FRANGO E MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 62,77 Lipídios (g): 31,24 Carboidrato (g): 226,65 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 361,53 Vitamina C (mg): 132,04 Energia (Kcal): 1409,92					

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
DESJEJUM	• LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G	• PÃO DE FORMA 37,5G • QUEIJO 20G • SUCO DE LARANJA 200ML	• LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G	• BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR E OVOS 60G • SUCO DE MAÇÃ 200ML	• LEITE 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • QUEIJO 20G	
COLAÇÃO	• MELÃO 170G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• MELÃO 170G	• MELANCIA 340G	• MAÇÃ (1 un / 137G)	
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • SALADA DE ALFACE 15G • PICADINHO DE CARNE 70G • MAÇÃ (1 un / 137G) • COUVE-FLOR REFOGADA 50G	• ARROZ 95G • PEITO DE FRANGO À MILANESA SEM GLÚTEN 60G • PURÊ DE BATATA 60G • SALADA DE CENOURA 25G • MELANCIA 340G • FEIJÃO CARIOCA 100G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • CARNE MOÍDA AO SUGO 70G • SALADA DE ABOBRINHA 30G • MAMÃO 122G • FAROFA DE CENOURA 20G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 70G • CHUCHU REFOGADO 35G • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G • MANGA 120G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • CARNE MOÍDA REFOGADA 60G • SALADA DE REPOLHO ROXO 40G • BRÓCOLIS REFOGADO 50G • PÊSSEGO (1 un / 125G)	
LANCHE	• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • VITAMINA DE MANGA 150ML	• CREME DE MORANGO 100G • PERA (1 un / 150G)	• CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML • BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR, LEITE E OVOS 60G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • AVEIA EM FLOCOS FINOS 20G	• SUCO DE UVA 200ML • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM ALFACE E TOMATE 80G	
JANTAR	• RISOTO DE FRANGO 200G	• QUIRERA - JANTAR 120G • CARNE MOÍDA AO SUGO 70G	• PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G • FRANGO AO SUGO 70G	• ARROZ CARRETEIRO 180G	• SOPA CREME DE BATATA SALSA E CARNE 200G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 64,17 Lipídios (g): 29,44 Carboidrato (g): 222,80 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 468,78 Vitamina C (mg): 136,65 Energia (Kcal): 1378,26					

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
DESJEJUM	• PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G • BATIDA DE MAÇÃ 190ML	• QUEIJO 20G • PÃO DE FORMA 37,5G • LEITE 150ML	• MANTEIGA 5G • PÃO INTEGRAL 37,5G • SUCO DE UVA 200ML	• LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
COLAÇÃO	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MELÃO 170G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • STROGONOFF DE CARNE 70G • BATATA PALHA 25G • LARANJA (1 un / 150G) • SALADA DE ACELGA 20G	• ARROZ 95G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 60G • SALADA DE PEPINO 35G • MELANCIA 340G • FEIJÃO PRETO 100G • MACARRÃO SEM GLÚTEN AO ALHO E ÓLEO 65G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE ALFACE 15G • MANGA 120G • CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 70G • BRÓCOLIS REFOGADO 50G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • FRANGO AO SUGO 70G • QUIRERA 60G • SALADA DE PEPINO 35G • MELÃO 170G	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
LANCHE	• IOGURTE DE MORANGO 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• SUCO DE LARANJA 200ML • BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR, LEITE E OVOS 60G	• VITAMINA DE MANGA 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• MAMÃO 122G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 20G	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
JANTAR	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G	• QUIRERA - JANTAR 120G • CARNE MOÍDA AO SUGO 70G	• CANJA 200G	• ARROZ CARRETEIRO 180G	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 59,82 Lipídios (g): 31,07 Carboidrato (g): 215,38 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 505,37 Vitamina C (mg): 152,70 Energia (Kcal): 1343,10					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 62,43 Lipídios (g): 30,55 Carboidrato (g): 222,06 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 440,93 Vitamina C (mg): 139,59 Energia (Kcal): 1379,52					