

Observações						
AS SALADAS DEVEM SER SEM LIMÃO E VINAGRE.						
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 • CARNE MOÍDA REFOGADA 80G • MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80G • SALADA DE ALFACE 15G • BANANA (1 un / 130G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • BARREADO (DIETA) 110G • FAROFA DE ESPINAFRE 30G • SALADA DE BETERRABA COZIDA 30G • MANGA PICADA 100G	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • FRANGO ASSADO 110G • CENOURA REFOGADA 30G • SALADA DE PEPINO 40G • SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • PICADINHO DE CARNE (RESTRIÇÃO) 100G • POLENTA CREMOSA 60G • SALADA DE REPOLHO 40G • MELÃO 150G	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G) • BRÓCOLIS REFOGADO 50G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • PÊSSEGO (1 un / 80G)	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,40 Lipídios (g): 17,29 Carboidrato (g): 92,47 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 317,67 Vitamina C (mg): 27,13 Energia (Kcal): 677,73					

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 110G • FEIJÃO PRETO 90G • ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 80G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • MELÃO 150G	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G • BATATA DOCE ASSADA 40G • SALADA DE ALFACE 15G • MANGA PICADA 100G	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G) • CENOURA REFOGADA 30G • SALADA DE PEPINO 40G • PÊSSEGO (1 un / 80G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • ALMÔNDegas DE CARNE ASSADAS (RESTRIÇÃO) 100G • MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • CREME DE MANGA COM LEITE DE SOJA 90G	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • POSTA ASSADA AO MOLHO (RESTRIÇÃO) 100G • FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 41,83 Lipídios (g): 16,26 Carboidrato (g): 95,57 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 798,85 Vitamina C (mg): 34,73 Energia (Kcal): 693,49					

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 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE ALFACE 15G • AMEIXA (1 un / 42G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • FRANGO AO MOLHO (RESTRIÇÃO) 110G • FAROFA DE COUVE 30G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • MELANCIA 150G	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • BOLINHO DE CARNE ASSADO 90G • CENOURA REFOGADA 30G • SALADA DE PEPINO 40G • MELÃO 150G	• ARROZ INTEGRAL 80G • FEIJÃO PRETO 90G • PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G) • COUVE-FLOR COZIDA 50G • SALADA DE CENOURA COZIDA 40G • SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,75 Lipídios (g): 22,11 Carboidrato (g): 86,72 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 452,96 Vitamina C (mg): 45,90 Energia (Kcal): 701,89					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 40,37 Lipídios (g): 18,30 Carboidrato (g): 91,93 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 528,18 Vitamina C (mg): 35,20 Energia (Kcal): 690,26					