

	SEGUNDA 23/06	TERÇA 24/06	QUARTA 25/06	QUINTA 26/06	SEXTA 27/06
Desjejum	Leite com cacau	Chá camomila	Leite com banana (AF)	Chá de cidreira	Leite
	Pão de leite com queijo	Pão de milho com manteiga	Pão de aveia com queijo	Pão de leite com creme de ricota	Pão de cenoura com manteiga
	Laranja	Maçã (AF)	Ponkan (AF)	Mamão	Banana (AF)
Almoço	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto
	Omelete de forno	Fricassê de frango	Isclas de Carne ao molho	Isclas de coxa Frango empanado assado	Moída refogada com ervas
	Legumes refogados (cenoura AF chuchu e vagem)	Batata palito cozida com açafrão e assada com orégano	Aipim sauté em cubinho	Macarrão ao sugo	Repolho refogado
	Salada de repolho (AF)	Salada de tomate	Salada de brócolis (AF) e couve flor (AF)	Salada de acelga e cenoura (AF) ralada	Salada de chuchu e tomate
Lanche	Maçã + leite	Mamão + leite	Banana (AF) + leite	Pokan (AF) + leite	Creme de frutas (banana AF, maçã AF, mamão) com leite em pó
Jantar	Quirera com molho de frango e abobrinha ralada Salada de acelga	Sopa de feijão com macarrão, carne, batata e couve (AF)	Sopa de frango, macarrão,batata doce (AF), chuchu, couve flor (AF) e espinafre	Sopa de carne com macarrão, abóbora, Batata salsa e couve flor	Risoto de frango com abobrinha e espinafre Salada de brócolis (AF)
	SEGUNDA 30/06	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Desjejum	Leite com cacau				
	Pão de leite com queijo				
	Maçã				
Almoço	Arroz e feijão preto				
	Moída com batatas ao molho sugo				
	Farofa de espinafre				
	Salada de cenoura (AF) cozida				
Lanche	Laranja + leite				
Jantar	Sopa de lentilha com carne bovina, vagem, Batata salsa e cenoura				
Informação Nutricional					
SEMANA 1 MANHÃ	Energia (Kcal): 640 / Carboidrato (g): 99 / Lidípios (g): 17 / Proteínas (g): 27 / Cálcio (mg): 190,71/ Ferro (mg): 4,11 / Vitamina A (mcg): 240,05 / Vitamina C (mcg): 59,96				
SEMANA 2 MANHÃ	Energia (Kcal): 704 / Carboidrato (g): 114 / Lidípios (g): 18 / Proteínas (g): 27 / Cálcio (mg): 238,08 / Ferro (mg): 4,16 / Vitamina A (mcg): 274,34 / Vitamina C (mcg): 72,35				
SEMANA 3 MANHÃ	Energia (Kcal): 720 / Carboidrato (g): 108 / Lidípios (g): 21 / Proteínas (g): 29 / Cálcio (mg): 209,64 / Ferro (mg): 4,13 / Vitamina A (mcg): 811,81 / Vitamina C (mcg): 73,25				
SEMANA 4 MANHÃ	Energia (Kcal): 715 / Carboidrato (g): 110 / Lidípios (g): 19 / Proteínas (g): 28 / Cálcio (mg): 253,14 / Ferro (mg): 4,72 / Vitamina A (mcg): 358,53 / Vitamina C (mcg): 57,06				
SEMANA 5 MANHÃ	Energia (Kcal): 771 / Carboidrato (g): 123 / Lidípios (g): 19 / Proteínas (g): 32 / Cálcio (mg): 282,60/ Ferro (mg): 4,64 / Vitamina A (mcg): 392,22 / Vitamina C (mcg): 106,82				
SEMANA 1 TARDE	Energia (Kcal): 333 / Carboidrato (g): 51 / Lidípios (g): 9 / Proteínas (g): 15 / Cálcio (mg): 129,29/ Ferro (mg): 1,50 / Vitamina A (mcg): 232,92 / Vitamina C (mcg): 64,83				
SEMANA 2 TARDE	Energia (Kcal): 322 / Carboidrato (g): 56 / Lidípios (g): 6 / Proteínas (g): 14 / Cálcio (mg): 179,34 / Ferro (mg): 1,35 / Vitamina A (mcg): 490,96/ Vitamina C (mcg): 52,40				
SEMANA 3 TARDE	Energia (Kcal): 322 / Carboidrato (g): 54 / Lidípios (g): 7 / Proteínas (g): 13 / Cálcio (mg): 138,45 / Ferro (mg): 1,04 / Vitamina A (mcg): 363,70 / Vitamina C (mcg): 61,43				
SEMANA 4 TARDE	Energia (Kcal): 308 / Carboidrato (g): 47 / Lidípios (g): 7 / Proteínas (g): 17 / Cálcio (mg): 167,91 / Ferro (mg): 1,58 / Vitamina A (mcg): 269,72 / Vitamina C (mcg): 35,29				
SEMANA 5 TARDE	Energia (Kcal): 319 / Carboidrato (g): 50 / Lidípios (g): 8 Proteínas (g): 15 / Cálcio (mg): 148,11/ Ferro (mg): 1,15 / Vitamina A (mcg): 231,04 / Vitamina C (mcg): 75,14				