

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
	1/12/2025	2/12/2025	3/12/2025	4/12/2025	5/12/2025	6/12/2025		7/12/2025			
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite com cacau + banana picada	Leite com banana + pão de queijo com polvilho	Suco de uva integral + panqueca colorida de couve + refrecho de carne	Suco de maçã integral + salada de frutas (banana, mamão, morango)	Suco natural de abacaxi + ovo mexido + bolo de banana sem açúcar	KCAL	625	Kcal	KCAL	580	Kcal
						CHO	106	g	CHO	84	g
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + purê de batata + rúcula + melão	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + couve + salada de tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) ao molho + salada de alface + melancia	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, pirão de carne + couve + salada de beterraba	Macarrão parafuso, Frango ao molho desfiado + espinafre + salada de brócolis + manga	PTN	21	g	PTN	20	g
						LIP	7	g	LIP	8	g
Lanche 13:30H/14:00H	Suco de uva integral + panqueca colorida de couve + refrecho de carne	Suco de maçã integral + salada de frutas (banana, mamão, morango)	Leite com cacau + banana picada	Leite com banana + pão de queijo com polvilho	Suco natural de abacaxi + ovo mexido + bolo de banana sem açúcar	CALCIO	285	Mg	CALCIO	123	Mg
						FERRO	3	Mg	FERRO	4	Mg
Jantar 16:30H/16:00H	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + rúcula + salada de beterraba + laranja	Arroz, Frango ao molho com legumes (mandioca, beterraba, abobrinha) + espinafre	Macarrão com carne moída + Legumes refogados (brócolis + couve flor) + manga	Polenta + Frango ao molho + salada de acelga + melão	Arroz carreteiro (batata, cenoura, carne iscas, ervilha) + espinafre + salada de alface + melancia	VITAMINA A	264	Mcg	VITAMINA A	210	Mcg
						VITAMINA C	75	Mg	VITAMINA C	45	Mg
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
	8/12/2025	9/12/2025	10/12/2025	11/12/2025	12/12/2025	13/12/2025		14/12/2025			
Desjejum 7:30H/8:00H	Mingau de banana com aveia	Leite com banana + bolo de maçã sem açúcar	Suco de abacaxi natural + ovos mexidos + mamão	Iogurte natural com morango e banana batido + biscoito de polvilho	Vitamina de frutas (banana e abacate) com aveia + biscoito de polvilho	KCAL	621	Kcal	KCAL	642	Kcal
						CHO	106	g	CHO	100	g
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijoadada com cubos de carne bovina + Farofa de cenoura + couve + laranja	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de brócolis + maçã	Arroz, Feijão preto, Bolinho de carne ao molho, salada de acelga + banana	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Macarrão com molho de carne moída + escarola + salada de beterraba + pessego	PTN	23	g	PTN	20	g
						LIP	10	g	LIP	13	g
Lanche 13:30H/14:00H	Suco de morango + torta de frango com legumes + banana	Iogurte natural com morango e banana batido + biscoito de polvilho	Vitamina de frutas (banana e abacate) com aveia + biscoito de polvilho	Leite com banana + bolo de maçã sem açúcar	Suco de abacaxi natural + ovos mexidos + mamão	CALCIO	231	Mg	CALCIO	106	Mg
						FERRO	4	Mg	FERRO	3	Mg
Jantar 15:30H/16:00H	Arroz + Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, milho) + rúcula + salada de beterraba	Polenta + Carne moída ao molho + salada de acelga + laranja	Macarrão com frango, legumes (abobrinha, cenoura, batata) + couve + pessego	Purê de batatas + Carne moída ao molho + escarola + salada de acelga com tomate + maçã	Arroz com brócolis + Frango ao molho + abobrinha refogada + agrião + banana	VITAMINA A	363	Mcg	VITAMINA A	236	Mcg
						VITAMINA C	69	Mg	VITAMINA C	25	Mg
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
	15/12/2025	16/12/2025	17/12/2025	18/12/2025	19/12/2025	20/12/2025		21/12/2025			
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá erva doce/cidreira + biscoito polvilho + maçã	Leite com morango + panqueca de banana com aveia	Suco de morango + torta de frango com legumes + laranja	Vitamina de frutas (banana e mamão) com aveia + biscoito de polvilho	Suco de abacaxi natural + crepioca de queijo + mamão	KCAL	590	Kcal	KCAL	651	Kcal
						CHO	88	g	CHO	106	g
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (chuchu e cenoura) + rúcula + salada de repolho + abacaxi	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca, salada de alface + melão	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) grelhado + salada de acelga + banana	Arroz, Feijão preto, Carne moída com legumes (abobrinha e cenoura) + agrião + salada de alface + melancia	Suco de abacaxi natural + crepioca de queijo + mamão	PTN	20	g	PTN	19	g
						LIP	9	g	LIP	12	g
Lanche 13:30H/14:00H	Leite com morango + panqueca de banana com aveia	Chá erva doce/cidreira + biscoito polvilho + maçã	Vitamina de frutas (banana e mamão) com aveia + biscoito de polvilho	Suco de abacaxi natural + crepioca de queijo + mamão	Mingau de banana com aveia	CALCIO	206	Mg	CALCIO	113	Mg
						FERRO	5	Mg	FERRO	4	Mg
Jantar 15:30H/16:00H	Polenta com abobrinhas ao molho + brócolis + salada de beterraba + melão	Macarrão com frango ao molho desfiado + Legumes refogados (brócolis e cenoura) + couve + abacaxi	Arroz carreteiro (batata, cenoura, carne iscas) + couve	Purê de batatas + Frango ao molho + couve refogada + salada de acelga com tomate + maçã	Arroz com cenoura + Carne moída ao molho + abobrinha refogada + brócolis + melancia	VITAMINA A	196	Mcg	VITAMINA A	246	Mcg
						VITAMINA C	87	Mg	VITAMINA C	50	Mg