

Lanche da manhã: a partir das 08h		Almoço: a partir das 11h		Sobremesa		Lanche da tarde: a partir das 14h30	
1ª semana		1ª semana		1ª semana		1ª semana	
1	FERIADO	FERIADO		FERIADO		FERIADO	
2	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO		PONTO FACULTATIVO		PONTO FACULTATIVO	
2ª semana		2ª semana		2ª semana		2ª semana	
5	Pão hot dog c/ mant, leite, maçã gala	Arroz, feijão, polenta c/ carne tiras ao molho, chuchu refogado		Maçã gala		Ovo mexido, maçã gala	
6	Ovo mexido, melancia	Arroz, feijão, tilápia ao forno, batata doce rosada refogada		Melancia		Pão hot dog c/ manteiga, leite, melancia	
7	Pão hot dog c/ mant, leite, tangerina ponkan	Arroz, feijão, coxa e sobrecoxa refogada, repolho refogado		Tangerina ponkan		Bolinha de batata doce rosada, leite, tangerina ponkan	
8	Pão hot dog c/ requeijão caseiro, leite, banana nanica	Arroz, feijão, pernil refogado com limão, purê de cenoura e cará		Banana nanica		Pão hot dog c/ requeijão caseiro, leite, banana nanica	
9	Ovo mexido, mamão formosa	Arroz, feijão, frango refogado (peito), salada de tomate		Mamão formosa		Bolo de banana (uva passa, suco de maçã), leite, mamão formosa	
Média semanal: Energia (kcal): 894,75/ Proteína: 36 gr/ Lipídeos: 32 gr/ Carboidratos: 126 gr/ Sódio: 833 mg. Valores de referencia FNDE: Energia (kcal): 945 kcal/ Proteína: 24 a 35 gr/ Lipídeos: 26 a 37 gr; Carboidratos: 130 a 154 gr/ Sódio: 1400 mg.							
3ª semana		3ª semana		3ª semana		3ª semana	
12	Pão hot dog c/ mant, leite, melão	Arroz, feijão, carne moida refogada, quibebe de abóbora japonesa		Melão		Pão hot dog c/ manteiga, leite, melão	
13	Ovo mexido, maçã gala	Arroz, feijão, filé mignon suíno refogado, abobrinha brasileira refogada		Maçã gala		Pão hot dog c/ manteiga, leite, maçã gala	
14	Pão hot dog c/ mant, leite, banana nanica	Arroz, feijão, frango refogado (sassami), inhame refogado		Banana nanica		Pão hot dog c/ manteiga, leite, banana nanica	
15	Ovo mexido, mamão formosa	Arroz, feijão preto, pernil refogado, vinagrete		Mamão formosa		Torta de frango (sassami), mamão formosa	
16	Pão hot dog c/ mant, leite, tangerina ponkan	Arroz, feijão, coxa e sobrecoxa assada com batata, repolho roxo refogado		Tangerina ponkan		Ovo mexido, tangerina ponkan	
Média semanal: Energia (kcal): 931,48/ Proteína: 33 gr/ Lipídeos: 30 gr/ Carboidratos: 139 gr/ Sódio: 852,93 mg. Valores de referencia FNDE: Energia (kcal): 945 kcal/ Proteína: 24 a 35 gr/ Lipídeos: 26 a 37 gr; Carboidratos: 130 a 154 gr/ Sódio: 1400 mg.							
4ª semana		4ª semana		4ª semana		4ª semana	
19	Pão hot dog c/ mant, leite, melão	Arroz, feijão, carne (tiras) refogada, salada de pepino japonês		Melão		Ovo mexido, melão	
20	Ovo mexido, melancia	Arroz, feijão, pernil acebolado, chuchu refogado		Melancia		Pão hot dog c/ mant, leite, melancia	
21	Pão hot dog c/ mant, leite, banana nanica	Arroz, feijão, coxa e sobrecoxa refogada, vagem macarrão refogada		Banana nanica		Bolo de banana (uva passa, suco de maçã), leite, banana nanica	
22	Pão hot dog c/ mant, leite, tangerina ponkan	Arroz, feijão, filé mignon suíno refogado, salada de tomate		Tangerina ponkan		Pão hot dog c/ mant, leite, tangerina ponkan	
23	Ovo mexido, mamão formosa	Arroz, feijão, frango refogado (peito), abobrinha brasileira refogada		Mamão formosa		Biscoito de polvilho, leite, mamão formosa	
Média semanal: Energia (kcal): 921/ Proteína: 35 gr/ Lipídeos: 34 gr/ Carboidratos: 131 gr/ Sódio: 773 mg. Valores de referencia FNDE: Energia (kcal): 945 kcal/ Proteína: 24 a 35 gr/ Lipídeos: 26 a 37 gr; Carboidratos: 130 a 154 gr/ Sódio: 1400 mg.							