

	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 moída 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 (salsami), 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 (salsami), 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.				