



Fundamental - De 03/07/2017 até 28/07/2017

Data	Lanche da manhã	Almoço	Lanche da tarde	Jantar
03/07/2017 Segunda Kcal: 1319,630 Ptn: 52,1148	Leite Caramelo (c/ aç.mascavo) Biscoito Salgado  RECREIO Maçã Kcal: 320,46 Ptn: 9,025	Ovos Mexidos c/ tomate, milho e ervilha Arroz Feijão Sal.: cenoura ralada  Kcal: 481,9914 Ptn: 18,1272	Leite Caramelo (c/ aç.mascavo) Biscoito Salgado  Kcal: 241,46 Ptn: 8,525	TURNO INTEGRAL - APÓS 17h Massa à bolonesa Sal.: cenoura cozida c/ t.v.  Kcal: 275,7188 Ptn: 16,4376
04/07/2017 Terça Kcal: 1720,33 Ptn: 61,2291	Café com Leite Cuca de Maçã  RECREIO Bergamota Kcal: 486,1808 Ptn: 13,1427	Carne moída com chuchu Arroz Feijão Sal.: tomate  Kcal: 457,6197 Ptn: 22,0557	Café com Leite Cuca de Maçã  Kcal: 435,1808 Ptn: 12,3267	TURNO INTEGRAL - APÓS 17h Pizza de moída Refresco  Kcal: 341,3567 Ptn: 13,704
05/07/2017 Quarta Kcal: 1536,70 Ptn: 96,1404	Leite Puro Pão Massinha c/ Doce de Frutas  RECREIO Banana Kcal: 345,936 Ptn: 10,414	Carne c/ molho Massa Integral Feijão Sal.: alface com tomate  Kcal: 576,4036 Ptn: 50,1475	Leite Puro Pão Massinha c/ Doce de Frutas  Kcal: 254,58 Ptn: 9,421	TURNO INTEGRAL - APÓS 17h Carreteiro de carne Sal.: alface  Kcal: 359,7869 Ptn: 26,1579
06/07/2017 Quinta Kcal: 775,1218 Ptn: 31,6434	Creme de Abacate  Kcal: 224,34 Ptn: 3,9	Escondidinho de Frango Arroz Sal.: Brócolis e tomate  Kcal: 322,5765 Ptn: 13,3581	Laranja  Kcal: 47,32 Ptn: 0,624	TURNO INTEGRAL - APÓS 17h Polenta com frango desfiado Sal.:brócolis  Kcal: 180,8853 Ptn: 13,7613
07/07/2017 Sexta Kcal: 1256,45 Ptn: 48,1103	Batida de Banana Biscoito Doce  RECREIO Bergamota Kcal: 378,104 Ptn: 9,514	Sopa Creme de Ervilha Ovo picado Pão Massinha torrado  Kcal: 246,8779 Ptn: 12,0144	Batida de Banana Biscoito Doce  Kcal: 327,104 Ptn: 8,698	TURNO INTEGRAL - APÓS 17h Massa c/ frango desfiado Sal.: cenoura ralada  Kcal: 304,3726 Ptn: 17,8839



Fundamental - De 03/07/2017 até 28/07/2017

Data	Lanche da manhã	Almoço	Lanche da tarde	Jantar
10/07/2017 Segunda Kcal: 1203,49 Ptn: 47,7313	Mix de Cereais com Leite  RECREIO Laranja Kcal: 255,8 Ptn: 7,624	Ovos à baiana Arroz Feijão Sal.: abobrinha ralada  Kcal: 436,4732 Ptn: 17,4544	Mix de Cereais com Leite  Kcal: 208,48 Ptn: 7	TURNO INTEGRAL - APÓS 17h Risoto integral de frango Sal.: abobrinha ao vinagrete  Kcal: 302,739€ Ptn: 15,6529
11/07/2017 Terça Kcal: 1975,11€ Ptn: 65,079	Leite Puro Bolo Integral de Laranja  RECREIO Maçã Kcal: 558,4915 Ptn: 13,4111	Frango com molho Arroz Lentilha Sal.: cenoura ralada  Kcal: 651,2067 Ptn: 28,6265	Chá de Maça Bolo Integral de Laranja  Kcal: 393,2515 Ptn: 7,5911	TURNO INTEGRAL - APÓS 17h Frango com aipim Arroz Sal.: cenoura cozida  Kcal: 372,1604 Ptn: 15,4503
12/07/2017 Quarta Kcal: 1511,69€ Ptn: 55,1614	Capuccino Biscoito Integral  RECREIO Banana Kcal: 412,086 Ptn: 9,143	Carne moída c/ moranga Arroz Integral Feijão Sal.: couve chinesa  Kcal: 489,5644 Ptn: 23,601	Capuccino Biscoito Integral  Kcal: 320,73 Ptn: 8,15	TURNO INTEGRAL - APÓS 17h Carreteiro integral de moída Sal.: couve chinesa com tomate  Kcal: 289,3164 Ptn: 14,2674
13/07/2017 Quinta Kcal: 744,034 Ptn: 41,5461	Chocolate quente  Kcal: 173,4 Ptn: 5,86	Massa c/ moela picada Sal.: repolho com t. verde  Kcal: 305,7206 Ptn: 19,8359	Bergamota  Kcal: 51 Ptn: 0,816	TURNO INTEGRAL - APÓS 17h Polenta ao Molho de Moela picada Sal.: Repolho refogado  Kcal: 213,914 Ptn: 15,0342
14/07/2017 Sexta Kcal: 1558,38 Ptn: 64,098	Café com Leite Biscoito Doce  RECREIO Laranja Kcal: 339,95 Ptn: 9,175	Fricassé de frango Arroz Feijão Cenoura refogada  Kcal: 621,428 Ptn: 28,4881	Café com Leite Biscoito Doce  Kcal: 292,63 Ptn: 8,551	TURNO INTEGRAL - APÓS 17h Massa c/ frango desfiado Sal.: cenoura ralada  Kcal: 304,372€ Ptn: 17,8839



Fundamental - De 03/07/2017 até 28/07/2017

Data	Lanche da manhã	Almoço	Lanche da tarde	Jantar
17/07/2017 Segunda	Café com Leite Biscoito Salgado RECREIO Bergamota Kcal: 324,13 Ptn: 9,591	Ovo cozido Arroz Feijão Sal.: cenoura ralada Kcal: 420,1248 Ptn: 16,7173	Café com Leite Biscoito Salgado Kcal: 273,13 Ptn: 8,775	TURNO INTEGRAL - APÓS 17h Risoto de Frango Sal.: cenoura cozida Kcal: 309,1758 Ptn: 15,1396
18/07/2017 Terça	Leite Puro Pão Caseiro Integral c/ doce de frutas RECREIO Laranja Kcal: 387,526 Ptn: 12,2653	Carne moída com molho Arroz Feijão Sal.: repolho com tomate Kcal: 478,2888 Ptn: 25,9627	Leite Puro Pão Caseiro Integral c/ doce de frutas Kcal: 340,206 Ptn: 11,6413	TURNO INTEGRAL - APÓS 17h Polenta à bolonhesa Sal.: repolho com t. verde Kcal: 187,8411 Ptn: 12,5351
19/07/2017 Quarta	Leite com achocolatado Pão Massinha c/ Creme Vegetal RECREIO Banana Kcal: 422,336 Ptn: 10,833	Carne assada Arroz Lentilha Sal.: alface Kcal: 577,915 Ptn: 47,8677	Leite com achocolatado Pão Massinha c/ Creme Vegetal Kcal: 330,98 Ptn: 9,84	TURNO INTEGRAL - APÓS 17h Carreteiro de carne Sal.: alface com tomate Kcal: 362,746€ Ptn: 26,7559
20/07/2017 Quinta	Mix de Cereais com Leite RECREIO Maçã Kcal: 287,48 Ptn: 7,5	Frango xadrez Arroz Feijão Sal.: repolho com t. verde Kcal: 450,0636 Ptn: 25,1459	Banana Kcal: 91,356 Ptn: 0,993	TURNO INTEGRAL - APÓS 17h Massa c/ frango desfiado Sal.: Repolho refogado Kcal: 298,354€ Ptn: 18,0331
21/07/2017 Sexta	Leite Caramelo (c/ aç.mascavo) Biscoito Integral RECREIO Maçã Kcal: 327,96 Ptn: 8	Carne moída com molho Arroz Feijão Sal.salpicão(tomate,cebola,pimentão) Kcal: 487,4303 Ptn: 25,9375	Leite Caramelo (c/ aç.mascavo) Biscoito Integral Kcal: 248,96 Ptn: 7,5	TURNO INTEGRAL - APÓS 17h Carreteiro de carne moída Sal.: tomate Kcal: 291,9038 Ptn: 14,0508