



Fundamental - De 05/06/2017 até 30/06/2017

Data	Lanche da manhã	Almoço	Lanche da tarde	Jantar
05/06/2017 Segunda Kcal: 1389,37 Ptn: 49,2197	Café com Leite Biscoito Doce RECREIO Laranja Kcal: 339,95 Ptn: 9,175	Ovos à baiana Arroz Feijão Sal.: cenoura ralada Kcal: 454,1544 Ptn: 17,4961	Café com Leite Biscoito Doce Kcal: 292,63 Ptn: 8,551	TURNO INTEGRAL - APÓS 17h Carreteiro de carne moída Sal.: cenoura cozida Kcal: 302,6438 Ptn: 13,9976
06/06/2017 Terça Kcal: 1778,120 Ptn: 79,4729	Leite Caramelo (c/ aç.mascavo) Pão Caseiro c/ Creme Vegetal RECREIO Bergamota Kcal: 447,8416 Ptn: 12,1994	Moela c/ Farofa Arroz Feijão Sal.: chuchu com t. verde Kcal: 554,0684 Ptn: 29,3903	Leite Caramelo (c/ aç.mascavo) Pão Caseiro c/ Creme Vegetal Kcal: 396,8416 Ptn: 11,3834	TURNO INTEGRAL - APÓS 17h Moela com molho Massa Sal.: chuchu com tomate Kcal: 379,3688 Ptn: 26,4998
07/06/2017 Quarta Kcal: 1546,04 Ptn: 80,6365	Leite com achocolatado Pão de Forma c/ Pasta de Cenoura RECREIO Mamão Kcal: 374,1919 Ptn: 11,1139	Feijoada (carne,suíno) Arroz Integral Couve com farofa Kcal: 614,3017 Ptn: 34,0082	Leite com achocolatado Pão de Forma c/ Pasta de Cenoura Kcal: 308,5719 Ptn: 10,9209	TURNO INTEGRAL - APÓS 17h Polenta cremosa c/molho carne picad. Sal.: couve Kcal: 248,9838 Ptn: 24,5935
08/06/2017 Quinta Kcal: 788,977 Ptn: 38,8094	Creme de Aveia Kcal: 138,68 Ptn: 5,4	Massa integral à Bolonhesa Sal.salpicão(tomate,cebola,pimentão) Kcal: 288,3181 Ptn: 16,1983	Banana Kcal: 91,356 Ptn: 0,993	TURNO INTEGRAL - APÓS 17h Torta Surpresa c/ c. moída e cenoura Sal.: tomate e manjerição Kcal: 270,623 Ptn: 16,2181
09/06/2017 Sexta Kcal: 1797,23 Ptn: 59,2505	Capuccino Biscoito Salgado RECREIO Kiwi Kcal: 350,307 Ptn: 9,902	Carreteiro de carne suína Lentilha Batata doce cozida Sal.: chuchu c/cebola e T. verde Kcal: 574,8266 Ptn: 21,4962	Capuccino Biscoito Salgado Kcal: 313,23 Ptn: 9,175	TURNO INTEGRAL - APÓS 17h Carne suína c/molho Arroz Chuchu refogado Kcal: 558,8694 Ptn: 18,6773



Fundamental - De 05/06/2017 até 30/06/2017

Data	Lanche da manhã	Almoço	Lanche da tarde	Jantar
12/06/2017 Segunda Kcal: 1335,24 Ptn: 47,0469	Café com Leite Biscoito Integral RECREIO Bergamota Kcal: 331,63 Ptn: 8,566	Ovo cozido Arroz Feijão Sal.: cenoura ralada Kcal: 420,1248 Ptn: 16,7173	Café com Leite Biscoito Integral Kcal: 280,63 Ptn: 7,75	TURNO INTEGRAL - APÓS 17h Carreteiro de carne moída Sal.: cenoura cozida c/ t.v. Kcal: 302,8588 Ptn: 14,0136
13/06/2017 Terça Kcal: 1698,95 Ptn: 72,7645	Leite Caramelo (c/ aç.mascavo) Pão Caseiro Integral c/Creme Vegetal RECREIO Maçã Kcal: 521,586 Ptn: 12,1603	Iscas de fígado aceboladas Arroz Feijão Sal.: couve-flor com tomate Kcal: 485,1728 Ptn: 29,0852	Chá de Maça Pão Caseiro Integral c/Creme Vegetal Kcal: 326,266 Ptn: 6,3403	TURNO INTEGRAL - APÓS 17h Iscas de fígado refogadas Massa com molho Sal.: couve-flor c/ t.v. Kcal: 365,9261 Ptn: 25,1787
14/06/2017 Quarta Kcal: 1437,76 Ptn: 82,2602	Leite Puro Pão Massinha c/ Doce de Frutas RECREIO Banana Kcal: 291,728 Ptn: 9,408	Estrogonofe de carne Arroz Feijão Sal.: alface Kcal: 675,2057 Ptn: 44,5222	Leite Puro Pão Massinha c/ Doce de Frutas Kcal: 218,68 Ptn: 8,614	TURNO INTEGRAL - APÓS 17h Sopa de legumes (batata,cenoura,Massa e Carne) Pão Massinha Torrado (1/2 un) Kcal: 252,1544 Ptn: 19,716
15/06/2017 Quinta Kcal: 0 Ptn: 0	FERIADO Kcal: 0 Ptn: 0	FERIADO Kcal: 0 Ptn: 0	FERIADO Kcal: 0 Ptn: 0	FERIADO Kcal: 0 Ptn: 0
16/06/2017 Sexta Kcal: 1377,37 Ptn: 49,849	Leite com canela Biscoito Doce RECREIO Bergamota Kcal: 341,58 Ptn: 9,117	Omelete com cenoura Arroz Feijão Sal.: couve-flor com tomate Kcal: 455,9521 Ptn: 18,1682	Leite com canela Biscoito Doce Kcal: 290,58 Ptn: 8,301	TURNO INTEGRAL - APÓS 17h Carreteiro de carne moída Sal.: couve-flor Kcal: 289,2588 Ptn: 14,2628



Fundamental - De 05/06/2017 até 30/06/2017

Data	Lanche da manhã	Almoço	Lanche da tarde	Jantar
19/06/2017 Segunda Kcal: 1180,114 Ptn: 52,3303	Leite com achocolatado Biscoito Salgado RECREIO Carambola Kcal: 252,504 Ptn: 8,941	Massa c/ peixe em conserva Feijão Sal.: cenoura ralada Kcal: 471,4608 Ptn: 21,7275	Leite com achocolatado Biscoito Salgado Kcal: 251,48 Ptn: 8,925	TURNO INTEGRAL - APÓS 17h Polenta à bolonhesa Sal.: cenoura cozida c/ t.v. Kcal: 204,669€ Ptn: 12,7368
20/06/2017 Terça Kcal: 1253,68 Ptn: 55,4262	Mix de Cereais com Leite RECREIO Maçã Kcal: 287,48 Ptn: 7,5	Frango xadrez Arroz Feijão Sal.: chuchu ao vinagrete Kcal: 461,3156 Ptn: 25,7449	Mix de Cereais com Leite Kcal: 208,48 Ptn: 7	TURNO INTEGRAL - APÓS 17h Risoto de Frango Sal.: chuchu com t. verde Kcal: 296,405€ Ptn: 15,1813
21/06/2017 Quarta Kcal: 1725,20 Ptn: 83,3399	Café com Leite Pão de minuto c/ Doce de Frutas RECREIO Banana Kcal: 440,5336 Ptn: 11,6662	Carne c/ moranga Arroz Integral Lentilha Couve refogada Kcal: 536,4239 Ptn: 36,2612	Café com Leite Pão de minuto c/ Doce de Frutas Kcal: 367,4856 Ptn: 10,8722	TURNO INTEGRAL - APÓS 17h Sopa de feijão (carne,chuchu,moranga,masa) Pão de Minuto torrado Kcal: 380,758€ Ptn: 24,5403
22/06/2017 Quinta Kcal: 694,984 Ptn: 34,6286	Batida de Banana com Mamão Kcal: 155,824 Ptn: 6,9892	Polenta à bolonhesa Sal.: cenoura ralada Kcal: 196,2043 Ptn: 12,5228	Kiwi Kcal: 37,077 Ptn: 0,727	TURNO INTEGRAL - APÓS 17h Carreteiro integral de moída Sal.: cenoura cozida c/ t.v. Kcal: 305,878€ Ptn: 14,3896
23/06/2017 Sexta Kcal: 1702,33 Ptn: 58,3337	Leite Puro Bolo de Milho RECREIO Bergamota Kcal: 542,8372 Ptn: 14,5674	FESTA JUNINA Cachorro quente de salsicha ou frango (c/milho,ervilha,molho e maionese) Quentão de Suco de Uva Pinhão Kcal: 365,7785 Ptn: 11,8798	Leite Puro Bolo de Milho Kcal: 491,8372 Ptn: 13,7514	TURNO INTEGRAL - APÓS 17h Massa c/ frango desfiado Sal.: tomate Kcal: 301,8826 Ptn: 18,1351



Fundamental - De 05/06/2017 até 30/06/2017

Data	Lanche da manhã	Almoço	Lanche da tarde	Jantar
26/06/2017 Segunda Kcal: 1226,88 Ptn: 46,0972	Leite com achocolatado Biscoito Integral RECREIO Maçã Kcal: 337,98 Ptn: 8,4	Massa c/ Alho e ovos Feijão Sal.: cenoura ralada Kcal: 320,5331 Ptn: 14,6416	Leite com achocolatado Biscoito Integral Kcal: 258,98 Ptn: 7,9	TURNO INTEGRAL - APÓS 17h Risoto de Frango Sal.: cenoura cozida c/ t.v. Kcal: 309,3908 Ptn: 15,1556
27/06/2017 Terça Kcal: 1780,716 Ptn: 73,4001	Leite com canela Pão de Moranga c/ creme vegetal RECREIO Bergamota Kcal: 460,8936 Ptn: 11,7275	Iscas de fígado com farofa Arroz Feijão Sal.: chuchu com tomate Kcal: 557,8333 Ptn: 29,3044	Leite com canela Pão de Moranga c/ creme vegetal Kcal: 409,8936 Ptn: 10,9114	TURNO INTEGRAL - APÓS 17h Iscas de fígado aceboladas Arroz Sal.: chuchu com t. verde Kcal: 352,0956 Ptn: 21,4568
28/06/2017 Quarta Kcal: 1656,108 Ptn: 83,9545	Capuccino Pão de Forma c/ Pasta de Cenoura RECREIO Banana Kcal: 443,3699 Ptn: 11,9649	Carne com batata Arroz Integral Feijão Sal.: alface Kcal: 582,4224 Ptn: 35,7647	Capuccino Pão de Forma c/ Pasta de Cenoura Kcal: 370,3219 Ptn: 11,1709	TURNO INTEGRAL - APÓS 17h Polenta cremosa c/molho carne picad. Sal.: alface com tomate Kcal: 259,9942 Ptn: 25,054
29/06/2017 Quinta Kcal: 1231,801 Ptn: 49,6304	Mix de Cereais c/Leite e Banana picad Kcal: 260,92 Ptn: 7,57	Sopa de Lentilha (lentilha, batata, cenoura e massa) (c/massa integral) Pão torrado Kcal: 261,4734 Ptn: 13,1087	Carambola Kcal: 1,024 Ptn: 0,016	TURNO INTEGRAL - APÓS 17h Arroz Lasanha de Panqueca c/ Moída Sal.: chuchu com t. verde Kcal: 708,3838 Ptn: 28,9357
30/06/2017 Sexta Kcal: 1417,708 Ptn: 55,9562	Canjica com leite RECREIO Carambola Kcal: 231,204 Ptn: 6,856	Frango Assado Polenta cremosa Feijão Sal.: couve-flor Kcal: 567,4755 Ptn: 28,4117	Canjica com leite Kcal: 230,18 Ptn: 6,84	TURNO INTEGRAL - APÓS 17h Arroz c/ frango em pedaços Sal.: couve-flor Kcal: 388,8428 Ptn: 13,8485