



Fundamental - De 06/03/2017 até 04/04/2017

Data	Lanche da manhã	Almoço	Lanche da tarde	Jantar
06/03/2017 Segunda Kcal: 1580,179 Ptn: 53,3346	Leite com achocolatado Biscoito Salgado RECREIO Biscoito Integral Kcal: 371,48 Ptn: 11,025	Peixe em conserva com molho Massa Feijão Refresco Kcal: 512,2968 Ptn: 21,3807	Leite com achocolatado Biscoito Salgado Kcal: 251,48 Ptn: 8,925	TURNO INTEGRAL - APÓS 17h Arroz Colorido c/ Milho e Ervilha Feijão Refresco Kcal: 444,923 Ptn: 12,0039
07/03/2017 Terça Kcal: 1226,25 Ptn: 39,8357	Mix de Cereais com Leite RECREIO Pêssego em Calda Kcal: 217,935 Ptn: 7,185	Arroz Colorido c/ Milho e Ervilha Feijão Refresco Kcal: 444,923 Ptn: 12,0039	Mix de Cereais com Leite Kcal: 181,08 Ptn: 6,6	TURNO INTEGRAL - APÓS 17h Massa c/ peixe em conserva Refresco Kcal: 382,3198 Ptn: 14,0468
08/03/2017 Quarta Kcal: 1805,93 Ptn: 73,1335	Café com Leite Pão Massinha c/ Doce de Frutas RECREIO Banana Kcal: 407,686 Ptn: 10,664	Estrogonofe de paleta Arroz Integral Feijão Milho verde cozido Kcal: 820,7761 Ptn: 35,989	Leite Puro Pão Massinha c/ Doce de Frutas Kcal: 254,58 Ptn: 9,421	TURNO INTEGRAL - APÓS 17h Carreteiro de paleta Sal.: couve chinesa com tomate Kcal: 322,8905 Ptn: 17,0595
09/03/2017 Quinta Kcal: 904,613 Ptn: 35,5074	Creme de Amido Kcal: 193 Ptn: 5,46	Massa integral à Bolonhesa Sal.:couve chinesa c/ cenoura ralada Kcal: 286,167 Ptn: 15,7974	Pera Kcal: 82,6 Ptn: 0,546	TURNO INTEGRAL - APÓS 17h Pizza de moída Suco de Limão Kcal: 342,8467 Ptn: 13,704
10/03/2017 Sexta Kcal: 1309,96 Ptn: 55,6534	Leite Caramelo (c/ aç.mascavo) Biscoito Integral RECREIO Abacaxi Kcal: 293,264 Ptn: 8,423	Isclas de fígado aceboladas Arroz Feijão Sal.: pepino com tomate Kcal: 487,7428 Ptn: 29,1662	Leite Caramelo (c/ aç.mascavo) Biscoito Integral Kcal: 248,96 Ptn: 7,5	TURNO INTEGRAL - APÓS 17h Massa com ovos, alho e ervilha Sal.: repolho com t. verde Kcal: 279,9933 Ptn: 10,5642



Fundamental - De 06/03/2017 até 04/04/2017

Data	Lanche da manhã	Almoço	Lanche da tarde	Jantar
13/03/2017 Segunda Kcal: 1345,34 Ptn: 51,5454	Leite com achocolatado Biscoito Doce RECREIO Maçã Kcal: 349,98 Ptn: 9,201	Ovos à baiana Arroz Feijão Sal.: cenoura cozida c/ t.v. Kcal: 462,6194 Ptn: 17,7101	Leite com achocolatado Biscoito Doce Kcal: 270,98 Ptn: 8,701	TURNO INTEGRAL - APÓS 17h Torta Surpresa c/ c. moída e cenoura Sal.: pepino Kcal: 261,763 Ptn: 15,9333
14/03/2017 Terça Kcal: 1505,87 Ptn: 59,8298	Leite Puro Cuca com Farofa RECREIO Pera Kcal: 433,6118 Ptn: 12,0612	Escalopes de Frango com molho Arroz Integral Feijão Sal.: repolho com t. verde Kcal: 502,9353 Ptn: 26,3186	Chá de Maçã (seca) Cuca com Farofa Kcal: 270,8918 Ptn: 6,2572	TURNO INTEGRAL - APÓS 17h Risoto de Frango Sal.: tomate Kcal: 298,4358 Ptn: 15,1928
15/03/2017 Quarta Kcal: 1546,09 Ptn: 69,9815	Café com Leite Pão de Centeio c/ creme vegetal RECREIO Banana Kcal: 502,666 Ptn: 11,828	Carne assada Massa com molho Feijão Sal.: alface Kcal: 566,9673 Ptn: 49,0182	Suco de Maracujá Pão de Centeio c/ creme vegetal Kcal: 318,14 Ptn: 5,3618	TURNO INTEGRAL - APÓS 17h Carreteiro de tatu (c/ arroz integral) Sal.: alface com tomate Kcal: 158,3266 Ptn: 3,7735
16/03/2017 Quinta Kcal: 820,276 Ptn: 36,3689	Batida de Banana Kcal: 195,104 Ptn: 5,797	Carreteiro de carne moída Abobrinha refogada Kcal: 287,2818 Ptn: 13,836	Maçã Kcal: 79 Ptn: 0,5	TURNO INTEGRAL - APÓS 17h Massa à bolonhesa Sal.: repolho com t. verde Kcal: 258,8906 Ptn: 16,2359
17/03/2017 Sexta Kcal: 1425,415 Ptn: 50,6795	Leite com achocolatado Biscoito Integral RECREIO Mamão Kcal: 324,6 Ptn: 8,093	Salsichão c/ farofa Arroz Lentilha Sal.: beterraba cozida Kcal: 492,9012 Ptn: 22,9629	Leite com achocolatado Biscoito Integral Kcal: 258,98 Ptn: 7,9	TURNO INTEGRAL - APÓS 17h Arroz com salsichão Sal.: cenoura ralada Kcal: 348,9338 Ptn: 11,7236



Fundamental - De 06/03/2017 até 04/04/2017

Data	Lanche da manhã	Almoço	Lanche da tarde	Jantar
20/03/2017 Segunda Kcal: 1582,58 Ptn: 61,2204	Café com Leite Biscoito Salgado RECREIO Pera Kcal: 355,73 Ptn: 9,321	Ovos Mexidos c/ tomate, milho e ervilha Arroz Feijão Sal.: cenoura cozida Kcal: 490,2414 Ptn: 18,3252	Leite Caramelo (c/ aç.mascavo) Biscoito Salgado Kcal: 241,46 Ptn: 8,525	TURNO INTEGRAL - APÓS 17h Lasanha de Panqueca c/ Moída Sal. abobrinha com orégano Kcal: 495,1537 Ptn: 25,0492
21/03/2017 Terça Kcal: 1713,679 Ptn: 69,2112	Leite Puro Bolo de Maracujá RECREIO Maçã Kcal: 425,1092 Ptn: 12,0566	Fricassé de frango Arroz Integral Feijão Sal.: repolho com t. verde Kcal: 629,6768 Ptn: 29,3892	Leite Puro Bolo de Maracujá Kcal: 346,1092 Ptn: 11,5566	TURNO INTEGRAL - APÓS 17h Risoto de Frango Sal.: beterraba cozida Kcal: 312,784 Ptn: 16,2088
22/03/2017 Quarta Kcal: 1431,911 Ptn: 78,6821	Leite com canela Pão Massinha c/ Doce de Frutas RECREIO Abacaxi Kcal: 358,584 Ptn: 10,344	Massa c/ carne picada Lentilha Sal.: couve chinesa Kcal: 494,0564 Ptn: 37,5266	Suco de Abacaxi Pão Massinha c/ Doce de Frutas Kcal: 216,332 Ptn: 4,455	TURNO INTEGRAL - APÓS 17h Carreteiro de carne Sal.: couve chinesa com tomate Kcal: 362,9395 Ptn: 26,3565
23/03/2017 Quinta Kcal: 992,512 Ptn: 42,2947	Mix de Cereais c/Leite e Banana picada Kcal: 260,92 Ptn: 7,57	Carreteiro de carne moída Sal.: cenoura cozida c/ t.v. Kcal: 302,8588 Ptn: 14,0136	Goiaba Kcal: 54 Ptn: 1	TURNO INTEGRAL - APÓS 17h Torta rápida de frango Suco de Limão Kcal: 374,7333 Ptn: 19,7111
24/03/2017 Sexta Kcal: 1477,64 Ptn: 55,2576	Café com Leite Biscoito Doce RECREIO Goiaba Kcal: 346,63 Ptn: 9,551	Língua com batata Arroz Feijão Sal.: pepino com tomate Kcal: 527,189 Ptn: 24,1118	Café com Leite Biscoito Doce Kcal: 292,63 Ptn: 8,551	TURNO INTEGRAL - APÓS 17h Risoto de Língua Sal.salpicão(tomate,cebola,pimentão) Kcal: 311,1973 Ptn: 13,0438



Fundamental - De 06/03/2017 até 04/04/2017

Data	Lanche da manhã	Almoço	Lanche da tarde	Jantar
27/03/2017 Segunda Kcal: 1319,239 Ptn: 51,6774	Leite com achocolatado Biscoito Integral RECREIO Pera Kcal: 341,58 Ptn: 8,446	Ovo cozido Risoto de Alho Poró Feijão Sal.: beterraba ralada Kcal: 424,7728 Ptn: 17,4047	Leite com achocolatado Biscoito Integral Kcal: 258,98 Ptn: 7,9	TURNO INTEGRAL - APÓS 17h Massa c/ frango desfiado Sal.: pepino com TV Kcal: 293,906€ Ptn: 17,9267
28/03/2017 Terça Kcal: 1667,124 Ptn: 62,0031	Café com Leite Pão Caseiro c/ Creme Vegetal RECREIO Maçã Kcal: 507,5116 Ptn: 12,1334	Risoto integral de frango Lentilha Sal.: cenoura ralada Kcal: 424,8488 Ptn: 23,1695	Café com Leite Pão Caseiro c/ Creme Vegetal Kcal: 428,5116 Ptn: 11,6334	TURNO INTEGRAL - APÓS 17h Carreteiro de carne moída Sal.: beterraba cozida Kcal: 306,252 Ptn: 15,0668
29/03/2017 Quarta Kcal: 1677,82 Ptn: 98,9624	Leite Puro Pão de centeio c/ doce de frutas RECREIO Banana Kcal: 404,616 Ptn: 11,559	Carne de panela Arroz Feijão Sal.: alface Kcal: 587,552 Ptn: 47,2819	Leite Puro Pão de centeio c/ doce de frutas Kcal: 313,26 Ptn: 10,566	TURNO INTEGRAL - APÓS 17h Massa c/ carne picada Sal.: alface Kcal: 372,396€ Ptn: 29,5555
30/03/2017 Quinta Kcal: 938,387 Ptn: 35,0115	Batida de Banana Kcal: 195,104 Ptn: 5,797	Massa c/ frango desfiado Sal.: abobrinha ralada Kcal: 286,6914 Ptn: 17,8423	Caqui Kcal: 84,072 Ptn: 0,678	TURNO INTEGRAL - APÓS 17h Torta Fria Integral de Frango Suco de Abacaxi Kcal: 372,52 Ptn: 10,6942
31/03/2017 Sexta Kcal: 1327,00 Ptn: 52,1442	Leite com achocolatado Biscoito Integral RECREIO Caqui Kcal: 343,052 Ptn: 8,578	Carne Moída c/ batata Arroz Integral Feijão Sal.: cenoura cozida Kcal: 538,4503 Ptn: 24,0099	Leite com achocolatado Biscoito Integral Kcal: 258,98 Ptn: 7,9	TURNO INTEGRAL - APÓS 17h Torta de batata c/ moída Sal.: beterraba cozida Kcal: 186,5192 Ptn: 11,6563



Fundamental - De 06/03/2017 até 04/04/2017

Data	Lanche da manhã	Almoço	Lanche da tarde	Jantar
03/04/2017 Segunda Kcal: 1216,45; Ptn: 43,6572	Café com Leite Biscoito Doce RECREIO Abacaxi Kcal: 336,934 Ptn: 9,474	Omelete de alho poro Arroz Feijão Sal.: beterraba cozida Kcal: 400,9038 Ptn: 14,0675	Café com Leite Biscoito Doce Kcal: 292,63 Ptn: 8,551	TURNO INTEGRAL - APÓS 17h Massa c/ Frango Desfiado Sal.: pepino com TV Kcal: 185,985 Ptn: 11,5647
04/04/2017 Terça Kcal: 2018,44 Ptn: 72,9034	Leite Puro Cuca de Abacaxi RECREIO Maçã Kcal: 667,9492 Ptn: 16,9204	Carne moída com molho Arroz Feijão Sal.: pepino Kcal: 472,5008 Ptn: 25,3747	Leite Puro Cuca de Abacaxi Kcal: 588,9492 Ptn: 16,4204	TURNO INTEGRAL - APÓS 17h Carreteiro integral de moída Sal.: repolho com t. verde Kcal: 289,050€ Ptn: 14,1879