



Fundamental - De 17/03/2014 até 21/03/2014

| Data  | Lanche da manhã  | Almoço  | Lanche da tarde   | Jantar  |
|---|--|---|---|---|
| 17/03/2014<br>Segunda<br>Kcal: 1165,188<br>Ptn: 47,0232 | Leite Puro<br>Biscoito Doce<br><br>RECREIO<br>Pera<br>Kcal: 319,38 Ptn: 8,886                                    | Bolinho de Peixe Assado<br>Arroz<br>Feijão<br>Sal.: cenoura ralada<br>Kcal: 484,6885 Ptn: 18,1715   | Leite Puro<br>Biscoito Doce<br><br>Kcal: 230,88 Ptn: 8,301                                  | TURNO INTEGRAL - APÓS 17h<br>Risotão<br>(frango, cenoura, ervilha, temp verde)<br>Sal.: pepino<br>Kcal: 130,2403 Ptn: 11,6647 |
| 18/03/2014<br>Terça<br>Kcal: 1659,28<br>Ptn: 66,7725    | Café com Leite<br>Pão Caseiro c/ Creme Vegetal<br><br>RECREIO<br>Maçã<br>Kcal: 509,436 Ptn: 12,1002              | Frango xadrez<br>Arroz Integral<br>Feijão<br>Sal.: repolho<br>Kcal: 439,1082 Ptn: 27,1173           | Leite Puro<br>Pão Caseiro c/ Creme Vegetal<br><br>Kcal: 366,158 Ptn: 11,3342                | TURNO INTEGRAL - APÓS 17h<br>Pizza de frango<br>Suco de Maracujá<br>Kcal: 344,5864 Ptn: 16,2208                               |
| 19/03/2014<br>Quarta<br>Kcal: 1320,64<br>Ptn: 40,7981   | Leite com achocolatado<br>Pão de Forma c/ Pasta de Cenoura<br><br>RECREIO<br>Banana<br>Kcal: 408,582 Ptn: 12,035 | Tatu c/ molho<br>Arroz<br>Lentilha<br>Sal.: couve chinesa com tomate<br>Kcal: 369,9546 Ptn: 12,6678 | Leite com achocolatado<br>Pão de Forma c/ Pasta de Cenoura<br><br>Kcal: 310,142 Ptn: 10,965 | TURNO INTEGRAL - APÓS 17h<br>Carreteiro integral de tatu<br>Sal.: couve chinesa<br>Kcal: 231,9633 Ptn: 5,1303                 |
| 20/03/2014<br>Quinta<br>Kcal: 1072,82<br>Ptn: 46,6151   | Batida de Banana<br><br>Kcal: 199,98 Ptn: 5,85   | Carreteiro de carne moída c/ milho<br>Sob.: Mamão<br>Kcal: 381,0688 Ptn: 14,6591                    | Batida de Banana<br><br>Kcal: 199,98 Ptn: 5,85  | TURNO INTEGRAL - APÓS 17h<br>Massa à bolonhesa<br>Sal.: tomate<br>Kcal: 291,7943 Ptn: 20,256                                  |
| 21/03/2014<br>Sexta<br>Kcal: 1484,46<br>Ptn: 56,5568    | Milkshake<br>Biscoito Integral<br><br>RECREIO<br>Maçã<br>Kcal: 411,708 Ptn: 10,836                               | Língua com molho<br>Massa<br>Feijão<br>Sal.: cenoura ralada<br>Kcal: 513,7 Ptn: 30,5048             | Milkshake<br>Biscoito Integral<br><br>Kcal: 330,18 Ptn: 10,32                               | TURNO INTEGRAL - APÓS 17h<br>Carreteiro de língua<br>Sal.: beterraba ralada<br>Kcal: 228,8763 Ptn: 4,896                      |