|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **2ª FEIRA** | **3ª FEIRA** | **4ª FEIRA** | **5ª FEIRA** | **6ª FEIRA** |
| **1ª sem.** | **10/02 - 09/03-06/04-04/05-01/06** | **11/02-10/03-07/04-05/05-02/06** | **12/02-11/03-08/04-06/05-03/06** | **13/02-12/03-09/04-07/05-04/06** | **14/02-13/03-10/04-08/05-05/06** |
| Refeição 10:30 | Macarrão com carne moída com pts e legumes Sobremesa: Maçã | Arroz, almôndega ao molho com legumes e feijão | Risoto de frango e legumes, c/ salada de alface e tomateSobremesa: banana | Arroz, feijão e farofa de pts com ovos e legumes | Arroz, frango em cubos e legumesSobremesa: Maçã |
| **2ª sem** | **17/02- 16/03-13/04-11/05-08/06** | **18/02-17/03-14/04-12/05-09/06** | **19/02-18/03-15/04-13/05-10/06** | **20/02-19/03-16/04-14/05-11/06** | **21/02-20/03-17/04-15/05-12/06** |
| Refeição 10:30 | Arroz, almôndega ao molho com legumesSobremesa: Maçã  | Baião de dois com carne moída e legumes | Risoto de frango e legumes, c/ salada de repolho e tomateSobremesa: banana | Arroz, feijão e pernil em cubos com legumes (cenoura, tomate e batata) | Arroz e peixe com legumes (cenoura, batata, tomate)Sobremesa: Maçã |
| **3ª sem.** | **24/02-23/03-20/04-18/05-15/06** | **25/02-24/03-21/04-19/05-16/06** | **26/02-25/06-22/04-20/05-17/06** | **27/02-26/03-23/04-21/05-18/06** | **28/02-27/03-24/04-22/05-19/06** |
| Refeição 10:30 | Macarrão com carne moída com pts e legumes Sobremesa: Maçã | Arroz, almôndega ao molho com legumes e feijão | Risoto de frango e legumes, c/ salada de alface e tomateSobremesa: banana  | Arroz, feijão e farofa de pts com ovos e legumes | Arroz, frango em cubos e legumesSobremesa: Maçã |
| **4ª sem.** | **02/03-30/03-27/04-25/05-22/06** | **03/03-31/03-28/04-26/05-23/06** | **04/03-01/04-29/04-27/05-24/06** | **05/03-02/04-30/04-28/05-25/06** | **06/03-03/04-01/05-29/05-26/06** |
| Refeição 10:30 | Arroz, almôndega ao molho com legumesSobremesa: Maçã | Baião de dois com carne moída e legumes | Risoto de frango e legumes, c/ salada de repolho e tomateSobremesa: banana | Arroz, feijão e pernil em cubos com legumes (cenoura, tomate e batata) | Arroz e peixe com legumes (cenoura, batata, tomate)Sobremesa: Maçã |
|  |
| **Composição nutricional**  | **Energia (kcal)** | **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **Fibras (g)** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| **Recomendação 11 a 15 anos - Estamos atendendo** | 109,71% | 95,62% | 192,74% | 109,80% | 98,90% | 191,06% | 116,92% | 31,29% | 108,30% | 69,45% | 149,02% | 60,88% |

