

Observações						
Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 05/05	Terça-Feira, 06/05	Quarta-Feira, 07/05	Quinta-Feira, 08/05	Sexta-Feira, 09/05	Sábado, 10/05
DESJEJUM	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190 ML • PÃO SEM LEITE 37,5 G • MANTEIGA DE COCO 8 G	• LEITE DE SOJA 190 ML • PÃO SEM LEITE 37,5 G • PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5 G	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190 ML • PÃO SEM LEITE 37,5 G • MANTEIGA DE COCO 8 G	• MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60 G • LEITE DE SOJA 190 ML	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190 ML • PÃO SEM LEITE 37,5 G • PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5 G	
COLAÇÃO	• LARANJA 100 G	• BANANA CATURRA 110 G	• CAQUI 135 G	• KIWI 80 G	• MAMÃO 75 G	
ALMOÇO	• ARROZ 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 60 G • SALADA DE PEPINO 40 G • MAÇÃ 105 G • POLENTA 100 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60 G • SALADA DE TOMATE 40 G • MELÃO 136 G • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 50 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G • BATATA PALHA 25 G • SALADA DE ALFACE 15 G • SALADA DE FRUTA 70 G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G • SALADA DE REPOLHO 23 G • PONKAN 200 G • CARNE MOÍDA REFOGADA 60 G • MACARRÃO AO SUGO COM MANJERICÃO 70 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G • POLENTA 100 G • SALADA DE VAGEM 30 G • MAÇÃ 105 G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60 G	
LANCHE	• SUCO DE MAÇÃ 200 ML • SANDUÍCHE VEGANO 65 G	• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20 G • VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 180 ML	• MAMÃO 75 G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 20 G	• BANANA CATURRA 110 G • FLOCOS DE ARROZ 15 G	• SUCO DE LARANJA 200 ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60 G	
JANTAR	• POLENTA - JANTAR 120 G • CARNE MOÍDA AO SUGO 70 G	• CANJA 200 G	• ESCONDIDINHO DE CARNE SEM LEITE 170 G	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180 G	• SOPA DE FEIJÃO, LEGUMES E MACARRÃO 180 G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 64,33 Lipídios (g): 25,34 Carboidrato (g): 210,34 Cálcio (mg): 161,21 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 275,08 Vitamina C (mg): 178,59 Energia (Kcal): 1281,36					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 12/05	Terça-Feira, 13/05	Quarta-Feira, 14/05	Quinta-Feira, 15/05	Sexta-Feira, 16/05	Sábado, 17/05
DESJEJUM	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190 ML • PÃO SEM LEITE 37,5 G • MANTEIGA DE COCO 8 G	• LEITE DE SOJA 190 ML • PÃO SEM LEITE 37,5 G • MANTEIGA DE COCO 8 G	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190 ML • PÃO SEM LEITE 37,5 G • PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5 G	• LEITE DE SOJA 190 ML • PÃO SEM LEITE 37,5 G • MANTEIGA DE COCO 8 G	• LEITE DE SOJA 190 ML • BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR, LEITE E OVOS 60 G	
COLAÇÃO	• MELÃO 136 G	• PONKAN 200 G	• MAÇÃ 105 G	• BANANA CATURRA 110 G	• MELÃO 136 G	
ALMOÇO	• ARROZ 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60 G • BRÓCOLIS, CENOURA E COUVE-FLORES 50 G • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45 G • LARANJA 100 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G • FRANGO AO SUGO 70 G • QUIRERA 60 G • SALADA DE AÇÉLGA 20 G • BANANA CATURRA 110 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G • PICADINHO DE CARNE 70 G • QUIBELE 50 G • SALADA DE BRÓCOLIS 30 G • LARANJA 100 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G • SALADA DE BETERRABA 35 G • KIWI 80 G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60 G • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 50 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G • BARREADO 70 G • FAROFA DE BANANA 30 G • SALADA DE ALFACE 15 G • PONKAN 200 G	
LANCHE	• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20 G • VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA 180 ML	• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20 G • BATIDA DE MAÇÃ COM LEITE DE SOJA 190 ML	• MAMÃO 75 G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 20 G	• SUCO DE UVA 200 ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60 G	• FLOCOS DE ARROZ 15 G • CREME DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 100 G	
JANTAR	• QUIRERA - JANTAR 120 G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 60 G	• SUCO DE LARANJA 200 ML • RECHEIO DE CARNE MOÍDA 35,5 G • PÃO SEM LEITE 37,5 G	• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180 G	• POLENTA - JANTAR 120 G • CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 70 G	• SOPA DE BATATA DOCE, FRANGO E MACARRÃO 180 G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 67,44 Lipídios (g): 27,99 Carboidrato (g): 207,53 Cálcio (mg): 205,44 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 541,29 Vitamina C (mg): 195,25 Energia (Kcal): 1323,81					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 19/05	Terça-Feira, 20/05	Quarta-Feira, 21/05	Quinta-Feira, 22/05	Sexta-Feira, 23/05	Sábado, 24/05
DESJEJUM	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190 ML • PÃO SEM LEITE 37,5 G • MANTEIGA DE COCO 8 G	• LEITE DE SOJA 190 ML • PÃO SEM LEITE 37,5 G • MANTEIGA DE COCO 8 G	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190 ML • PÃO SEM LEITE 37,5 G • PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5 G	• LEITE DE SOJA 190 ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60 G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190 ML • PÃO SEM LEITE 37,5 G • MANTEIGA DE COCO 8 G	
COLAÇÃO	• MELÃO 136 G	• CAQUI 135 G	• MAÇÃ 105 G	• KIWI 80 G	• LARANJA 100 G	
ALMOÇO	• ARROZ 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 60 G • FAROFA DE COUVE 30 G • SALADA DE PEPINO 40 G • LARANJA 100 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G • BATATA PALHA 25 G • SALADA DE TOMATE 40 G • BANANA CATURRA 110 G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G • FRANGO AO SUGO 70 G • POLENTA 100 G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 30 G • SALADA DE FRUTA 70 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60 G • SALADA DE CENOURA 25 G • CAQUI 135 G • POLENTA 100 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G • CHUCHU REFOGADO 50 G • SALADA DE BETERRABA 35 G • MAMÃO 75 G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60 G	
LANCHE	• MAÇÃ 105 G • MINGAU DE AVEIA COM LEITE DE SOJA 200 G	• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20 G • VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 180 ML	• MAMÃO 75 G • FLOCOS DE ARROZ 15 G	• SUCO DE LARANJA 200 ML • SANDUÍCHE VEGANO 65 G	• BANANA CATURRA 110 G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 20 G	
JANTAR	• ARROZ 95 G • CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 70 G	• ESCONDIDINHO DE FRANGO SEM LEITE 170 G	• SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO 180 G	• RISOTO DE FRANGO 200 G	• SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO 180 G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 62,15 Lipídios (g): 30,87 Carboidrato (g): 210,72 Cálcio (mg): 179,18 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 586,77 Vitamina C (mg): 177,41 Energia (Kcal): 1340,81					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 26/05	Terça-Feira, 27/05	Quarta-Feira, 28/05	Quinta-Feira, 29/05	Sexta-Feira, 30/05	Sábado, 31/05
DESJEJUM	• LEITE DE SOJA 190 ML • PÃO SEM LEITE 37,5 G • MANTEIGA DE COCO 8 G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190 ML • PÃO SEM LEITE 37,5 G • PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5 G	• BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60 G • LEITE DE SOJA 190 ML	• SUCO DE UVA 200 ML • PÃO SEM LEITE 37,5 G • MANTEIGA DE COCO 8 G	• LEITE DE SOJA 190 ML • PÃO SEM LEITE 37,5 G • PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5 G	
COLAÇÃO	• LARANJA 100 G	• CAQUI 135 G	• KIWI 80 G	• MAÇÃ 105 G	• MELÃO 136 G	
ALMOÇO	• ARROZ 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 50 G • BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 50 G • SALADA DE TOMATE 40 G • MAÇÃ 105 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 70 G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65 G • SALADA DE ACELGA 20 G • MELÃO 136 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G • ALMÔNDEGAS AO SUGO (55G PARA 3 UNIDADES + 20G DE MOLHO) 75 G • SALADA DE ALFACE 15 G • LARANJA 100 G • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 50 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60 G • QUIRERA 60 G • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45 G • BANANA CATURRA 110 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60 G • FAROFA DE CENOURA 30 G • SALADA DE BRÓCOLIS 30 G • PONKAN 200 G	
LANCHE	• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20 G • CREME DE MANGA COM LEITE DE SOJA 100 G	• CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190 ML • SANDUÍCHE VEGANO 65 G	• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20 G • VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 180 ML	• MAMÃO 75 G • FLOCOS DE ARROZ 15 G	• SUCO DE LARANJA 200 ML • BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR, LEITE E OVOS 60 G	
JANTAR	• POLENTA - JANTAR 120 G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 60 G	• ARROZ CARRETEIRO 180 G	• CANJA 200 G	• MACARRÃO - JANTAR 150 G • CARNE MOÍDA AO SUGO 70 G	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180 G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 69,99 Lipídios (g): 25,35 Carboidrato (g): 226,66 Cálcio (mg): 193,32 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 355,56 Vitamina C (mg): 173,50 Energia (Kcal): 1369,81					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 65,98 Lipídios (g): 27,39 Carboidrato (g): 213,81 Cálcio (mg): 184,79 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 439,67 Vitamina C (mg): 181,19 Energia (Kcal): 1328,95					