

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	• LEITE DE SOJA 190 ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR E OVOS 60 G	• 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 • SALADA DE PEPINO 40 G • MAÇÃ 105 G • POLENTA 100 G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60 G • MELÃO 136 G • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 50 G • SALADA DE BETERRABA 35 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 • SALADA DE REPOLHO 23 G • PONKAN 200 G • CARNE MOÍDA REFOGADA 60 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO SEM OVOS 65 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 • PÃO SEM LEITE 37,5 G • MANTEIGA DE COCO 8 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 E OVOS 60 G	
JANTAR	• POLENTA - JANTAR 120 G • CARNE MOÍDA SEM TOMATE 60 G	• CANJA 200 G	• PURÊ DE BATATA SEM LEITE - JANTAR 120 G • CARNE MOÍDA SEM TOMATE 60 G	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180 G	• SOPA DE FEIJÃO, LEGUMES E MACARRÃO SEM OVOS 180 G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 66,90 Lipídios (g): 26,84 Carboidrato (g): 217,75 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 273,89 Vitamina C (mg): 178,33 Energia (Kcal): 1332,74					

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-FLOR REFOGADOS 50 G • LARANJA 100 G • SALADA DE PEPINO 40 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G • QUIRERA 60 G • SALADA DE ACELGA 20 G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS COM AÇAFRÃO SEM TOMATE 60 G • BANANA CATURRA 110 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G • QUIBEBE 50 G • SALADA DE BRÓCOLIS 30 G • LARANJA 100 G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60 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 • FAROFA DE BANANA 30 G • SALADA DE ALFACE 15 G • PONKAN 200 G • CARNE MOÍDA SEM TOMATE 60 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 • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR E OVOS 60 G	• FLOCOS DE ARROZ 15 G • CREME DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 100 G	
JANTAR	• QUIRERA - JANTAR 120 G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 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 SEM TOMATE 60 G	• SOPA DE BATATA DOCE, FRANGO E MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS 180 G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 71,67 Lipídios (g): 27,90 Carboidrato (g): 208,30 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 505,56 Vitamina C (mg): 192,52 Energia (Kcal): 1340,53					

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 • BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR, LEITE E OVOS 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 • FAROFA DE COUVE 30 G • SALADA DE PEPINO 40 G • LARANJA 100 G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G • BATATA PALHA 25 G • BANANA CATURRA 110 G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60 G • SALADA DE BETERRABA 35 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G • POLENTA 100 G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 30 G • SALADA DE FRUTA 70 G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS COM AÇAFRÃO SEM TOMATE 60 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G • SALADA DE CENOURA 25 G • CAQUI 135 G • POLENTA 100 G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60 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 • PÃO SEM LEITE 37,5 G • MANTEIGA DE COCO 8 G	• BANANA CATURRA 110 G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 20 G	
JANTAR	• ARROZ 95 G • CARNE MOÍDA SEM TOMATE 60 G	• PURÊ DE BATATA SEM LEITE - JANTAR 120 G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60 G	• SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO SEM OVOS 180 G	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180 G	• SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO SEM OVOS 180 G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 67,01 Lipídios (g): 30,21 Carboidrato (g): 206,55 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 583,99 Vitamina C (mg): 177,01 Energia (Kcal): 1329,65					

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	• LEITE DE SOJA 190 ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR E OVOS 60 G	• 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 • BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 50 G • MAÇÃ 105 G • CARNE MOÍDA SEM TOMATE 60 G • SALADA DE BETERRABA 35 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G • SALADA DE ACELGA 20 G • MELÃO 136 G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60 G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO SEM OVOS 65 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G • SALADA DE ALFACE 15 G • LARANJA 100 G • CARNE MOÍDA AO SUGO 70 G • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 50 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60 G • QUIRERA 60 G • BANANA CATURRA 110 G • SALADA DE PEPINO 40 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 • PÃO SEM LEITE 37,5 G • MANTEIGA DE COCO 8 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 GRELHADAS 60 G	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180 G	• CANJA 200 G	• MACARRÃO SEM OVOS - JANTAR 100 G • CARNE MOÍDA SEM TOMATE 60 G	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180 G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 70,81 Lipídios (g): 26,94 Carboidrato (g): 223,28 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 358,99 Vitamina C (mg): 167,84 Energia (Kcal): 1370,92					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 69,10 Lipídios (g): 27,97 Carboidrato (g): 213,97 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 430,61 Vitamina C (mg): 178,92 Energia (Kcal): 1343,46					