

Observações						
AS SALADAS DEVEM SER SEM LIMÃO E VINAGRE.						
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 DE LEITE 37,5 G • QUEIJO 20 G	• LEITE 190 ML • PÃO INTEGRAL 37,5 G • MANTEIGA 8 G	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190 ML • PÃO DE FORMA 37,5 G • QUEIJO 20 G	• LEITE 190 ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60 G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190 ML • PÃO INTEGRAL 37,5 G • QUEIJO 20 G	
COLAÇÃO	• BANANA CATURRA 110 G	• MANGA 70 G	• CAQUI 135 G	• MAMÃO 75 G	• PÊRA 100 G	
ALMOÇO	• ARROZ 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60 G • CREME DE MILHO 60 G • SALADA DE ACELGA COM CENOURA 30 G • MAÇÃ 105 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60 G • PURÊ DE BATATA 60 G • SALADA DE BETERRABA 35 G • MELÃO 136 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60 G • BATATA PALHA 25 G • SALADA DE ALFACE 15 G • MAMÃO 75 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G • BOLINHO DE CARNE (3UNIDADES DE 20G) 60 G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65 G • SALADA DE REPOLHO 23 G • MAMÃO 75 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60 G • POLENTA 100 G • SALADA DE VAGEM 30 G • MAÇÃ 105 G	
LANCHE	• MAMÃO 75 G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 20 G	• SUCO DE UVA 200 ML • BOLO DE CENOURA SEM AÇÚCAR 50 G	• SUCO DE MAÇÃ 200 ML • QUEIJO 20 G • PÃO DE FORMA 37,5 G	• BANANA CATURRA 110 G • FLOCOS DE ARROZ 15 G	• VITAMINA DE MANGA 180 ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20 G	
JANTAR	• POLENTA - JANTAR 120 G • CARNE MOÍDA SEM TOMATE 60 G	• CANJA 200 G	• PURÊ DE BATATA - JANTAR 120 G • CARNE MOÍDA SEM TOMATE 60 G	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180 G	• SOPA DE FEIJÃO, LEGUMES E MACARRÃO 180 G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 68,70 Lipídios (g): 34,01 Carboidrato (g): 209,83 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 505,31 Vitamina C (mg): 141,18 Energia (Kcal): 1378,42					

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 DE LEITE 37,5 G • MANTEIGA 8 G	• LEITE 190 ML • PÃO DE FORMA 37,5 G • MANTEIGA 8 G	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190 ML • PÃO DE LEITE 37,5 G • QUEIJO 20 G	• LEITE 190 ML • PÃO INTEGRAL 37,5 G • MANTEIGA 8 G	• LEITE 190 ML • BOLO DE CENOURA SEM AÇÚCAR 50 G	
COLAÇÃO	• MELÃO 136 G	• MAMÃO 75 G	• MAÇÃ 105 G	• MELANCIA 200 G	• MELÃO 136 G	
ALMOÇO	• ARROZ 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G • CARNE MOÍDA SEM TOMATE 60 G • FAROFA DE BANANA 30 G • SALADA DE ABOBRINHA 30 G • MAÇÃ 105 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS COM AÇAFRÃO SEM TOMATE 60 G • QUIRERA 60 G • SALADA DE PEPINO 40 G • MELÃO 136 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60 G • QUIBEBE 50 G • SALADA DE BRÓCOLIS 30 G • MANGA 70 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60 G • CREME DE AIPIM 70 G • SALADA DE BETERRABA 35 G • MELÃO 136 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G • BOLINHO DE CARNE (3UNIDADES DE 20G) 60 G • BRÓCOLIS, CENOURA E COUVE-FLORES REFOGADOS 50 G • SALADA DE ALFACE 15 G • MAMÃO 75 G	
LANCHE	• SUCO DE UVA 200 ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60 G	• BATIDA DE MAÇÃ 190 ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20 G	• MAMÃO 75 G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 20 G	• VITAMINA DE MANGA 180 ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20 G	• CREME DE MANGA 100 G • FLOCOS DE ARROZ 15 G	
JANTAR	• QUIRERA - JANTAR 120 G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60 G	• PURÊ DE BATATA - JANTAR 120 G • CARNE MOÍDA SEM TOMATE 60 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 180 G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 69,59 Lipídios (g): 35,35 Carboidrato (g): 198,05 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 775,28 Vitamina C (mg): 128,69 Energia (Kcal): 1366,37					

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 • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60 G	• LEITE 190 ML • PÃO DE FORMA 37,5 G • MANTEIGA 8 G	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190 ML • PÃO DE LEITE 37,5 G • QUEIJO 20 G	• LEITE 190 ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60 G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190 ML • PÃO INTEGRAL 37,5 G • MANTEIGA 8 G	
COLAÇÃO	• MANGA 70 G	• MAMÃO 75 G	• MELÃO 136 G	• MELANCIA 200 G	• MELÃO 136 G	
ALMOÇO	• ARROZ 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60 G • FAROFA DE COUVE 30 G • SALADA DE ABOBRINHA 30 G • MAMÃO 75 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60 G • BATATA PALHA 25 G • SALADA DE BETERRABA 35 G • MANGA 70 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS COM AÇAFRÃO SEM TOMATE 60 G • POLENTA 100 G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 30 G • BANANA CATURRA 110 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60 G • CREME DE MILHO 60 G • SALADA DE CENOURA 25 G • CAQUI 135 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60 G • CHUCHU REFOGADO 50 G • SALADA DE BETERRABA 35 G • MAÇÃ 105 G	
LANCHE	• MINGAU DE AVEIA 200 G • MAÇÃ 105 G	• VITAMINA DE MANGA 180 ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20 G	• MAMÃO 75 G • FLOCOS DE ARROZ 15 G	• SUCO DE MAÇÃ 200 ML • QUEIJO 20 G • PÃO DE FORMA 37,5 G	• BANANA CATURRA 110 G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 20 G	
JANTAR	• ARROZ 95 G • CARNE MOÍDA SEM TOMATE 60 G	• PURÊ DE BATATA - JANTAR 120 G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60 G	• SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO 180 G	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180 G	• SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO 180 G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 66,29 Lipídios (g): 31,79 Carboidrato (g): 210,06 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 702,04 Vitamina C (mg): 118,60 Energia (Kcal): 1354,37					

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 190 ML • PÃO DE FORMA 37,5 G • QUEIJO 20 G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190 ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60 G	• LEITE 190 ML • PÃO DE FORMA 37,5 G • QUEIJO 20 G	• SUCO DE UVA 200 ML • PÃO DE LEITE 37,5 G • MANTEIGA 8 G	• CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190 ML • PÃO INTEGRAL 37,5 G • MANTEIGA 8 G	
COLAÇÃO	• BANANA CATURRA 110 G	• CAQUI 135 G	• MELÃO 136 G	• MAÇÃ 105 G	• MELÃO 136 G	
ALMOÇO	• ARROZ 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G • CARNE MOÍDA SEM TOMATE 60 G • BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 50 G • SALADA DE ACELGA 20 G • MAÇÃ 105 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60 G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65 G • SALADA DE BETERRABA 35 G • PÊRA 100 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G • BOLINHO DE CARNE (3UNIDADES DE 20G) 60 G • PURÊ DE BATATA 60 G • SALADA DE ALFACE 15 G • MAMÃO 75 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60 G • QUIRERA 60 G • SALADA DE VAGEM 30 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 • MAMÃO 75 G	
LANCHE	• MAMÃO 75 G • FLOCOS DE ARROZ 15 G	• SUCO DE UVA 200 ML • QUEIJO 20 G • PÃO DE FORMA 37,5 G	• VITAMINA DE GOIABA 180 ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20 G	• CREME DE MANGA 100 G • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20 G	• SUCO DE MAÇÃ 200 ML • BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR 60 G	
JANTAR	• POLENTA - JANTAR 120 G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60 G	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180 G	• CANJA 200 G	• MACARRÃO - JANTAR 150 G • CARNE MOÍDA SEM TOMATE 60 G	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180 G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 71,31 Lipídios (g): 31,85 Carboidrato (g): 230,02 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 534,03 Vitamina C (mg): 147,20 Energia (Kcal): 1438,24					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 68,97 Lipídios (g): 33,25 Carboidrato (g): 211,99 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 629,17 Vitamina C (mg): 133,92 Energia (Kcal): 1384,35					