

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 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	• LARANJA 100 G	• CAQUI 135 G	• MAMÃO 75 G	• PÊRA 100 G	
ALMOÇO	• ARROZ 95 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 • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60 G • PURÊ DE BATATA 60 G • SALADA DE TOMATE 40 G • MELÃO 136 G	• ARROZ 95 G • STROGONOFF DE FRANGO 70 G • BATATA PALHA 25 G • SALADA DE ALFACE 15 G • SALADA DE FRUTA 70 G	• ARROZ 95 G • BOLINHO DE CARNE (3UNIDADES DE 20G) 60 G • MACARRÃO AO SUGO COM MANJERICÃO 70 G • SALADA DE ACELGA 20 G • PONKAN 200 G	• ARROZ 95 G • FRANGO À PARMEGIANA (50G DE CARNE E 20G DE MOLHO) 70 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 LARANJA 200 ML • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM TOMATE 70 G	• BANANA CATURRA 110 G • FLOCOS DE ARROZ 15 G	• VITAMINA DE MORANGO 180 ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20 G	
JANTAR	• POLENTA - JANTAR 120 G • CARNE MOÍDA AO SUGO 70 G	• CANJA 200 G	• ESCONDIDINHO DE CARNE 170 G	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180 G	• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180 G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 62,90 Lipídios (g): 34,15 Carboidrato (g): 196,63 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 476,24 Vitamina C (mg): 176,41 Energia (Kcal): 1304,75					

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 LARANJA SEM AÇÚCAR 50 G	
COLAÇÃO	• MELÃO 136 G	• PONKAN 200 G	• MAÇÃ 105 G	• MELANCIA 200 G	• MELÃO 136 G	
ALMOÇO	• ARROZ 95 G • BARREADO 70 G • FAROFA DE BANANA 30 G • SALADA DE ABOBRINHA 30 G • MAÇÃ 105 G	• ARROZ 95 G • FRANGO AO SUGO 70 G • QUIRERA 60 G • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45 G • MELÃO 136 G	• ARROZ 95 G • PICADINHO DE CARNE 70 G • QUIBEBE 50 G • SALADA DE ALFACE 15 G • LARANJA 100 G	• ARROZ 95 G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60 G • CREME DE AIPIM 70 G • SALADA DE BETERRABA 35 G • KIWI 80 G	• ARROZ 95 G • ALMÔNDegas AO SUGO (55G PARA 3 UNIDADES + 20G DE MOLHO) 75 G • CENOURA REFOGADA 50 G • SALADA DE ALFACE 15 G • PONKAN 200 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 MORANGO 100 G • FLOCOS DE ARROZ 15 G	
JANTAR	• QUIRERA - JANTAR 120 G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 60 G	• PURÊ DE BATATA - JANTAR 120 G • CARNE MOÍDA AO SUGO 70 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): 60,45 Lipídios (g): 32,99 Carboidrato (g): 186,34 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 724,87 Vitamina C (mg): 154,77 Energia (Kcal): 1264,24					

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	• LARANJA 100 G	• MAMÃO 75 G	• KIWI 80 G	• MELANCIA 200 G	• MELÃO 136 G	
ALMOÇO	• ARROZ 95 G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 60 G • FAROFA DE COUVE 30 G • SALADA DE ABOBRINHA 30 G • MAMÃO 75 G	• ARROZ 95 G • STROGONOFF DE CARNE 70 G • BATATA PALHA 25 G • SALADA DE TOMATE 40 G • LARANJA 100 G	• ARROZ 95 G • FRANGO AO SUGO 70 G • POLENTA 100 G • SALADA DE ACELGA 20 G • BANANA CATURRA 110 G	• ARROZ 95 G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60 G • CREME DE MILHO 60 G • SALADA DE CENOURA 25 G • CAQUI 135 G	• ARROZ 95 G • FRANGO À PARMEGIANA (50G DE CARNE E 20G DE MOLHO) 70 G • CHUCHU REFOGADO 50 G • SALADA DE BETERRABA 35 G • MAÇÃ 105 G	
LANCHE	• MINGAU DE AVEIA 200 G • MAÇÃ 105 G	• VITAMINA DE MORANGO 180 ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20 G	• MAMÃO 75 G • FLOCOS DE ARROZ 15 G	• SUCO DE LARANJA 200 ML • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM ALFACE E TOMATE 80 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 170 G	• CANJA 200 G	• RISOTO DE FRANGO 200 G	• SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO 180 G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 57,45 Lipídios (g): 33,47 Carboidrato (g): 193,95 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 708,77 Vitamina C (mg): 184,93 Energia (Kcal): 1276,36					

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	• KIWI 80 G	• MAÇÃ 105 G	• MELÃO 136 G	
ALMOÇO	• ARROZ 95 G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 50 G • BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 50 G • SALADA DE ACELGA 20 G • MAÇÃ 105 G	• ARROZ 95 G • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 70 G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65 G • SALADA DE TOMATE 40 G • PÊRA 100 G	• ARROZ 95 G • ALMÔNDEGAS AO SUGO (55G PARA 3 UNIDADES + 20G DE MOLHO) 75 G • PURÊ DE BATATA 60 G • SALADA DE ALFACE 15 G • SALADA DE FRUTA 70 G	• ARROZ 95 G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60 G • QUIRERA 60 G • SALADA DE VAGEM 30 G • BANANA CATURRA 110 G	• ARROZ 95 G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60 G • FAROFA DE CENOURA 30 G • SALADA DE ALFACE 15 G • PONKAN 200 G	
LANCHE	• MAMÃO 75 G • FLOCOS DE ARROZ 15 G	• SUCO DE UVA 200 ML • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM TOMATE 70 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 LARANJA 200 ML • BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR 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): 62,78 Lipídios (g): 27,71 Carboidrato (g): 218,93 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 462,36 Vitamina C (mg): 182,63 Energia (Kcal): 1331,88					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 60,90 Lipídios (g): 32,08 Carboidrato (g): 198,96 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 593,06 Vitamina C (mg): 174,69 Energia (Kcal): 1294,30					