

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 • PÃO SEM LEITE 37,5 G • PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5 G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190 ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR E OVOS 60 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 • POLENTA 100 G • SALADA DE REPOLHO 23 G • PONKAN 200 G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G • SALADA DE VAGEM 30 G • MELÃO 136 G • CARNE MOÍDA REFOGADA 60 G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO SEM OVOS 65 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60 G • SALADA DE TOMATE 40 G • MAÇÃ 105 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	
LANCHE	• SUCO DE MAÇÃ 200 ML • SANDUÍCHE VEGANO 65 G	• MAMÃO 75 G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 20 G	• SUCO DE LARANJA 200 ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR E OVOS 60 G	• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20 G • VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 180 ML	• BANANA CATURRA 110 G • FLOCOS DE ARROZ 15 G	
JANTAR	• POLENTA - JANTAR 120 G • CARNE MOÍDA AO SUGO 70 G	• ESCONDIDINHO DE CARNE SEM LEITE 170 G	• CANJA 200 G	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180 G	• SOPA DE FEIJÃO, LEGUMES E MACARRÃO SEM OVOS 180 G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 64,33 Lipídios (g): 25,61 Carboidrato (g): 217,82 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 278,98 Vitamina C (mg): 180,08 Energia (Kcal): 1311,52					

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 • BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR, LEITE E OVOS 60 G	• LEITE DE SOJA 190 ML • PÃO SEM LEITE 37,5 G • MANTEIGA DE COCO 8 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 • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45 G • LARANJA 100 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G • SALADA DE BETERRABA 35 G • BANANA CATURRA 110 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 • LARANJA 100 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G • FRANGO AO SUGO 70 G • QUIRERA 60 G • SALADA DE ACELGA 20 G • PONKAN 200 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G • PICADINHO DE CARNE 70 G • QUIBEBE 50 G • SALADA DE BRÓCOLIS 30 G • KIWI 80 G	
LANCHE	• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20 G • VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA 180 ML	• FLOCOS DE ARROZ 15 G • CREME DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 100 G	• SUCO DE UVA 200 ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR E OVOS 60 G	• MAMÃO 75 G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 20 G	• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20 G • BATIDA DE MAÇÃ COM LEITE DE SOJA 190 ML	
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 SEM GLÚTEN E OVOS 180 G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 67,52 Lipídios (g): 27,95 Carboidrato (g): 210,48 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 545,56 Vitamina C (mg): 196,46 Energia (Kcal): 1333,39					

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 • PÃO SEM LEITE 37,5 G • MANTEIGA DE COCO 8 G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190 ML • BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR, LEITE E OVOS 60 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 • FRANGO AO SUGO 70 G • POLENTA 100 G • SALADA DE PEPINO 40 G • LARANJA 100 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60 G • SALADA DE CENOURA 25 G • MAMÃO 75 G • POLENTA 100 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G • CHUCHU REFOGADO 50 G • SALADA DE BETERRABA 35 G • MELÃO 136 G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G • BATATA PALHA 25 G • SALADA DE TOMATE 40 G • SALADA DE FRUTA 70 G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 60 G • FAROFA DE COUVE 30 G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 30 G • BANANA CATURRA 110 G	
LANCHE	• SUCO DE LARANJA 200 ML • SANDUÍCHE VEGANO 65 G	• BANANA CATURRA 110 G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 20 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	• MAÇÃ 105 G • MINGAU DE AVEIA COM LEITE DE COCO 200 G	
JANTAR	• ARROZ 95 G • CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 70 G	• RISOTO DE FRANGO 200 G	• SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO SEM OVOS 180 G	• ESCONDIDINHO DE FRANGO SEM LEITE 170 G	• SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO SEM OVOS 180 G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 60,00 Lipídios (g): 31,74 Carboidrato (g): 200,94 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 497,65 Vitamina C (mg): 178,54 Energia (Kcal): 1303,26					

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 • PÃO SEM LEITE 37,5 G • PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5 G	• SUCO DE UVA 200 ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR E OVOS 60 G	• LEITE DE SOJA 190 ML • PÃO SEM LEITE 37,5 G • MANTEIGA DE COCO 8 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 • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60 G • FAROFA DE CENOURA 30 G • SALADA DE TOMATE 40 G • MAÇÃ 105 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 • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 50 G • BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 50 G • SALADA DE BRÓCOLIS 30 G • PONKAN 200 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 70 G • SALADA DE ACELGA 20 G • MELÃO 136 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	
LANCHE	• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20 G • VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 180 ML	• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20 G • CREME DE MANGA COM LEITE DE SOJA 100 G	• MAMÃO 75 G • FLOCOS DE ARROZ 15 G	• CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190 ML • SANDUÍCHE VEGANO 65 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	• CARNE MOÍDA AO SUGO 70 G • MACARRÃO SEM OVOS - JANTAR 100 G	• CANJA 200 G	• ARROZ CARRETEIRO 180 G	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180 G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 66,49 Lipídios (g): 24,86 Carboidrato (g): 225,06 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 356,37 Vitamina C (mg): 173,46 Energia (Kcal): 1349,67					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 64,58 Lipídios (g): 27,54 Carboidrato (g): 213,57 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 419,64 Vitamina C (mg): 182,13 Energia (Kcal): 1324,46					