

| Observações                                    |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                               |               |
|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| TODAS AS PREPARAÇÕES DEVEM SER ISENTAS DE SAL. |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                               |               |
| 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                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190 ML</li> <li>• PÃO DE LEITE 37,5 G</li> <li>• PATÊ DE CENOURA 25 G</li> </ul>                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 190 ML</li> <li>• PÃO INTEGRAL 37,5 G</li> <li>• MANTEIGA SEM SAL 8 G</li> </ul>                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190 ML</li> <li>• PÃO DE FORMA 37,5 G</li> <li>• PATÊ DE CENOURA 25 G</li> </ul>                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 190 ML</li> <li>• MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60 G</li> </ul>                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190 ML</li> <li>• PÃO INTEGRAL 37,5 G</li> <li>• PATÊ DE CENOURA 25 G</li> </ul>                                                                                         |               |
| COLAÇÃO                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA 110 G</li> </ul>                                                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LARANJA 100 G</li> </ul>                                                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CAQUI 135 G</li> </ul>                                                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MAMÃO 75 G</li> </ul>                                                                                                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• PÊRA 100 G</li> </ul>                                                                                                                                                                                |               |
| ALMOÇO                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95 G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100 G</li> <li>• ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60 G</li> <li>• CREME DE MILHO 60 G</li> <li>• SALADA DE ACELGA COM CENOURA 30 G</li> <li>• MAÇÃ 105 G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95 G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100 G</li> <li>• ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60 G</li> <li>• PURÊ DE BATATA 60 G</li> <li>• SALADA DE TOMATE 40 G</li> <li>• MELÃO 136 G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95 G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100 G</li> <li>• STROGONOFF DE FRANGO 70 G</li> <li>• BATATA PALHA 25 G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15 G</li> <li>• SALADA DE FRUTA 70 G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95 G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100 G</li> <li>• BOLINHO DE CARNE (3UNIDADES DE 20G) 60 G</li> <li>• MACARRÃO AO SUGO COM MANJERICÃO 70 G</li> <li>• SALADA DE REPOLHO 23 G</li> <li>• PONKAN 200 G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95 G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100 G</li> <li>• FRANGO À PARMEGIANA (50G DE CARNE E 20G DE MOLHO) 70 G</li> <li>• POLENTA 100 G</li> <li>• SALADA DE VAGEM 30 G</li> <li>• MAÇÃ 105 G</li> </ul> |               |
| LANCHE                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MAMÃO 75 G</li> <li>• AVEIA EM FLOCOS FINOS 20 G</li> </ul>                                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE UVA 200 ML</li> <li>• BOLO DE CENOURA SEM AÇÚCAR 50 G</li> </ul>                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE LARANJA 200 ML</li> <li>• SANDUÍCHE VEGANO 65 G</li> </ul>                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA 110 G</li> <li>• FLOCOS DE ARROZ 15 G</li> </ul>                                                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE MORANGO 180 ML</li> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20 G</li> </ul>                                                                                                                     |               |
| JANTAR                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• POLENTA - JANTAR 120 G</li> <li>• CARNE MOÍDA AO SUGO 70 G</li> </ul>                                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CANJA 200 G</li> </ul>                                                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ESCONDIDINHO DE CARNE 170 G</li> </ul>                                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180 G</li> </ul>                                                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE FEIJÃO, LEGUMES E MACARRÃO 180 G</li> </ul>                                                                                                                                                  |               |
| Tabela Nutricional                             |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                               |               |
| Cálculo Semanal                                | Proteína (g): 65,65 Lipídios (g): 34,51 Carboidrato (g): 214,38 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 569,29 Vitamina C (mg): 178,10 Energia (Kcal): 1387,38                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                               |               |

| 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           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190 ML</li> <li>• PÃO DE LEITE 37,5 G</li> <li>• MANTEIGA SEM SAL 8 G</li> </ul>                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 190 ML</li> <li>• PÃO DE FORMA 37,5 G</li> <li>• MANTEIGA SEM SAL 8 G</li> </ul>                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190 ML</li> <li>• PÃO DE LEITE 37,5 G</li> <li>• PATÊ DE CENOURA 25 G</li> </ul>                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 190 ML</li> <li>• PÃO INTEGRAL 37,5 G</li> <li>• MANTEIGA SEM SAL 8 G</li> </ul>                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 190 ML</li> <li>• BOLO DE LARANJA SEM AÇÚCAR 50 G</li> </ul>                                                                                                                                                                            |               |
| COLAÇÃO            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MELÃO 136 G</li> </ul>                                                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• PONKAN 200 G</li> </ul>                                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ 105 G</li> </ul>                                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MELANCIA 200 G</li> </ul>                                                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MELÃO 136 G</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                        |               |
| ALMOÇO             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95 G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100 G</li> <li>• BARREADO 70 G</li> <li>• FAROFA DE BANANA 30 G</li> <li>• SALADA DE ABOBRINHA 30 G</li> <li>• MAÇÃ 105 G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95 G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100 G</li> <li>• FRANGO AO SUGO 70 G</li> <li>• QUIRERA 60 G</li> <li>• SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45 G</li> <li>• MELÃO 136 G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95 G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100 G</li> <li>• PICADINHO DE CARNE 70 G</li> <li>• QUIBEBE 50 G</li> <li>• SALADA DE BRÓCOLIS 30 G</li> <li>• LARANJA 100 G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95 G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100 G</li> <li>• PEITO DE FRANGO À MILANESA 60 G</li> <li>• CREME DE AIPIM 70 G</li> <li>• SALADA DE BETERRABA 35 G</li> <li>• KIWI 80 G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95 G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100 G</li> <li>• ALMÔNDegas AO SUGO (55G PARA 3 UNIDADES + 20G DE MOLHO) 75 G</li> <li>• BRÓCOLIS, CENOURA E COUVE-FLOR REFOGADOS 50 G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15 G</li> <li>• PONKAN 200 G</li> </ul> |               |
| LANCHE             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE UVA 200 ML</li> <li>• BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60 G</li> </ul>                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• BATIDA DE MAÇÃ 190 ML</li> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20 G</li> </ul>                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MAMÃO 75 G</li> <li>• AVEIA EM FLOCOS FINOS 20 G</li> </ul>                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE MANGA 180 ML</li> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20 G</li> </ul>                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CREME DE MORANGO 100 G</li> <li>• FLOCOS DE ARROZ 15 G</li> </ul>                                                                                                                                                                             |               |
| JANTAR             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• QUIRERA - JANTAR 120 G</li> <li>• ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 60 G</li> </ul>                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• PURÊ DE BATATA 60 G</li> <li>• CARNE MOÍDA AO SUGO 70 G</li> </ul>                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180 G</li> </ul>                                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• POLENTA - JANTAR 120 G</li> <li>• CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 70 G</li> </ul>                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE BATATA DOCE, FRANGO E MACARRÃO 180 G</li> </ul>                                                                                                                                                                                       |               |
| Tabela Nutricional |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |               |
| Cálculo Semanal    | Proteína (g): 65,64 Lipídios (g): 33,89 Carboidrato (g): 201,40 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 753,96 Vitamina C (mg): 159,84 Energia (Kcal): 1348,79                                                            |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |               |

| 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           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190 ML</li> <li>• BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60 G</li> </ul>                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 190 ML</li> <li>• PÃO DE FORMA 37,5 G</li> <li>• MANTEIGA SEM SAL 8 G</li> </ul>                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190 ML</li> <li>• PÃO DE LEITE 37,5 G</li> <li>• PATÊ DE CENOURA 25 G</li> </ul>                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 190 ML</li> <li>• MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60 G</li> </ul>                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190 ML</li> <li>• PÃO INTEGRAL 37,5 G</li> <li>• MANTEIGA SEM SAL 8 G</li> </ul>                                                                                                      |               |
| COLAÇÃO            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LARANJA 100 G</li> </ul>                                                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MAMÃO 75 G</li> </ul>                                                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• KIWI 80 G</li> </ul>                                                                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MELANCIA 200 G</li> </ul>                                                                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MELÃO 136 G</li> </ul>                                                                                                                                                                                            |               |
| ALMOÇO             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95 G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100 G</li> <li>• ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 60 G</li> <li>• FAROFA DE COUVE 30 G</li> <li>• SALADA DE ABOBRINHA 30 G</li> <li>• MAMÃO 75 G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95 G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100 G</li> <li>• STROGONOFF DE CARNE 70 G</li> <li>• BATATA PALHA 25 G</li> <li>• SALADA DE TOMATE 40 G</li> <li>• LARANJA 100 G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95 G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100 G</li> <li>• FRANGO AO SUGO 70 G</li> <li>• POLENTA 100 G</li> <li>• SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 30 G</li> <li>• BANANA CATURRA 110 G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95 G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100 G</li> <li>• ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60 G</li> <li>• CREME DE MILHO 60 G</li> <li>• SALADA DE CENOURA 25 G</li> <li>• CAQUI 135 G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95 G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100 G</li> <li>• FRANGO À PARMEGIANA (50G DE CARNE E 20G DE MOLHO) 70 G</li> <li>• CHUCHU REFOGADO 50 G</li> <li>• SALADA DE BETERRABA 35 G</li> <li>• MAÇÃ 105 G</li> </ul> |               |
| LANCHE             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MINGAU DE AVEIA 200 G</li> <li>• MAÇÃ 105 G</li> </ul>                                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE MORANGO 180 ML</li> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20 G</li> </ul>                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MAMÃO 75 G</li> <li>• FLOCOS DE ARROZ 15 G</li> </ul>                                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE LARANJA 200 ML</li> <li>• SANDUÍCHE VEGANO 65 G</li> </ul>                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA 110 G</li> <li>• AVEIA EM FLOCOS FINOS 20 G</li> </ul>                                                                                                                                             |               |
| JANTAR             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95 G</li> <li>• CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 70 G</li> </ul>                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ESCONDIDINHO DE FRANGO 170 G</li> </ul>                                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO 180 G</li> </ul>                                                                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• RISOTO DE FRANGO 200 G</li> </ul>                                                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO 180 G</li> </ul>                                                                                                                                                                |               |
| Tabela Nutricional |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |               |
| Cálculo Semanal    | Proteína (g): 61,56 Lipídios (g): 34,70 Carboidrato (g): 212,19 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 713,19 Vitamina C (mg): 186,40 Energia (Kcal): 1378,08                                                                             |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |               |

| 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           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 190 ML</li> <li>• PÃO DE FORMA 37,5 G</li> <li>• PATÊ DE CENOURA 25 G</li> </ul>                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190 ML</li> <li>• BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60 G</li> </ul>                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 190 ML</li> <li>• PÃO DE FORMA 37,5 G</li> <li>• PATÊ DE CENOURA 25 G</li> </ul>                                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE UVA 200 ML</li> <li>• PÃO DE LEITE 37,5 G</li> <li>• MANTEIGA SEM SAL 8 G</li> </ul>                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190 ML</li> <li>• PÃO INTEGRAL 37,5 G</li> <li>• MANTEIGA SEM SAL 8 G</li> </ul>                                                                          |               |
| COLAÇÃO            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA 110 G</li> </ul>                                                                                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CAQUI 135 G</li> </ul>                                                                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• KIWI 80 G</li> </ul>                                                                                                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MELÃO 136 G</li> </ul>                                                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MELÃO 136 G</li> </ul>                                                                                                                                                                      |               |
| ALMOÇO             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95 G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100 G</li> <li>• CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 50 G</li> <li>• BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 50 G</li> <li>• SALADA DE ACELGA 20 G</li> <li>• MAÇÃ 105 G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95 G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100 G</li> <li>• FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 70 G</li> <li>• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65 G</li> <li>• SALADA DE TOMATE 40 G</li> <li>• PÊRA 100 G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95 G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100 G</li> <li>• ALMÔNDegas AO SUGO (55G PARA 3 UNIDADES + 20G DE MOLHO) 75 G</li> <li>• PURÊ DE BATATA 60 G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15 G</li> <li>• SALADA DE FRUTA 70 G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95 G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100 G</li> <li>• ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60 G</li> <li>• QUIRERA 60 G</li> <li>• SALADA DE VAGEM 30 G</li> <li>• BANANA CATURRA 110 G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95 G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100 G</li> <li>• ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60 G</li> <li>• FAROFA DE CENOURA 30 G</li> <li>• SALADA DE BRÓCOLIS 30 G</li> <li>• PONKAN 200 G</li> </ul> |               |
| LANCHE             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MAMÃO 75 G</li> <li>• FLOCOS DE ARROZ 15 G</li> </ul>                                                                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE UVA 200 ML</li> <li>• SANDUÍCHE VEGANO 65 G</li> </ul>                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE GOIABA 180 ML</li> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20 G</li> </ul>                                                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CREME DE MANGA 100 G</li> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20 G</li> </ul>                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE LARANJA 200 ML</li> <li>• BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR 60 G</li> </ul>                                                                                                                  |               |
| JANTAR             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• POLENTA - JANTAR 120 G</li> <li>• ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 60 G</li> </ul>                                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ CARRETEIRO 180 G</li> </ul>                                                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CANJA 200 G</li> </ul>                                                                                                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MACARRÃO - JANTAR 150 G</li> <li>• CARNE MOÍDA AO SUGO 70 G</li> </ul>                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180 G</li> </ul>                                                                                                                                               |               |
| Tabela Nutricional |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                      |               |
| Cálculo Semanal    | Proteína (g): 66,20 Lipídios (g): 28,42 Carboidrato (g): 234,32 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 561,08 Vitamina C (mg): 189,67 Energia (Kcal): 1411,24                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                      |               |
| Cálculo Mensal     | Proteína (g): 64,76 Lipídios (g): 32,88 Carboidrato (g): 215,57 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 649,38 Vitamina C (mg): 178,50 Energia (Kcal): 1381,37                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                      |               |