

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 • QUEIJO 20 G • PÃO INTEGRAL 37,5 G	• LEITE 190 ML • PÃO INTEGRAL 37,5 G • MANTEIGA 8 G	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190 ML • QUEIJO 20 G • PÃO INTEGRAL 37,5 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	• MAMÃO 75 G	• LARANJA 100 G	• CAQUI 135 G	• MAMÃO 75 G	• MELÃO 136 G	
ALMOÇO	• FEIJÃO PRETO 100 G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60 G • CREME DE MILHO 60 G • SALADA DE ACELGA COM CENOURA 30 G • ARROZ INTEGRAL 95 G • LARANJA 100 G	• FEIJÃO CARIOCA 100 G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60 G • SALADA DE TOMATE 40 G • MELÃO 136 G • ARROZ INTEGRAL 95 G • QUIBEBE 50 G	• FEIJÃO PRETO 100 G • STROGONOFF DE FRANGO 70 G • BATATA PALHA 25 G • SALADA DE ALFACE 15 G • SALADA DE FRUTA 70 G • ARROZ INTEGRAL 95 G	• FEIJÃO CARIOCA 100 G • BOLINHO DE CARNE (3UNIDADES DE 20G) 60 G • SALADA DE REPOLHO 23 G • PONKAN 200 G • ARROZ INTEGRAL 95 G • CENOURA REFOGADA 50 G	• FEIJÃO PRETO 100 G • FRANGO À PARMEGIANA (50G DE CARNE E 20G DE MOLHO) 70 G • POLENTA 100 G • SALADA DE VAGEM 30 G • ARROZ INTEGRAL 95 G • LARANJA 100 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	• FLOCOS DE ARROZ 15 G • MAMÃO 75 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 FEIJÃO, LEGUMES E MACARRÃO 180 G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 67,64 Lipídios (g): 35,30 Carboidrato (g): 187,84 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 845,00 Vitamina C (mg): 240,70 Energia (Kcal): 1299,84					

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 • MANTEIGA 8 G • PÃO INTEGRAL 37,5 G	• LEITE 190 ML • MANTEIGA 8 G • PÃO INTEGRAL 37,5 G	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190 ML • QUEIJO 20 G • PÃO INTEGRAL 37,5 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	• LARANJA 100 G	• MELANCIA 200 G	• MELÃO 136 G	
ALMOÇO	• FEIJÃO CARIOCA 100 G • BARREADO 70 G • FAROFA DE BANANA 30 G • SALADA DE ABOBRINHA 30 G • ARROZ INTEGRAL 95 G • LARANJA 100 G	• FEIJÃO CARIOCA 100 G • FRANGO AO SUGO 70 G • QUIRERA 60 G • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45 G • MELÃO 136 G • ARROZ INTEGRAL 95 G	• FEIJÃO PRETO 100 G • PICADINHO DE CARNE 70 G • QUIBEBE 50 G • SALADA DE BRÓCOLIS 30 G • LARANJA 100 G • ARROZ INTEGRAL 95 G	• FEIJÃO CARIOCA 100 G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60 G • CREME DE AIPIM 70 G • SALADA DE BETERRABA 35 G • KIWI 80 G • ARROZ INTEGRAL 95 G	• FEIJÃO PRETO 100 G • ALMÔNDEGAS AO SUGO (55G PARA 3 UNIDADES + 20G DE MOLHO) 75 G • BRÓCOLIS, CENOURA E COUVE-FLOR REFOGADOS 50 G • SALADA DE ALFACE 15 G • PONKAN 200 G • ARROZ INTEGRAL 95 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	• CARNE MOÍDA AO SUGO 70 G • QUIRERA - JANTAR 120 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): 67,59 Lipídios (g): 34,86 Carboidrato (g): 201,09 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 715,97 Vitamina C (mg): 186,15 Energia (Kcal): 1358,35					

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 • MANTEIGA 8 G • PÃO INTEGRAL 37,5 G	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190 ML • QUEIJO 20 G • PÃO INTEGRAL 37,5 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	• FEIJÃO CARIOCA 100 G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 60 G • FAROFA DE COUVE 30 G • SALADA DE ABOBRINHA 30 G • MAMÃO 75 G • ARROZ INTEGRAL 95 G	• FEIJÃO PRETO 100 G • STROGONOFF DE CARNE 70 G • BATATA PALHA 25 G • SALADA DE TOMATE 40 G • LARANJA 100 G • ARROZ INTEGRAL 95 G	• FEIJÃO CARIOCA 100 G • FRANGO AO SUGO 70 G • POLENTA 100 G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 30 G • ARROZ INTEGRAL 95 G • MAMÃO 75 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 INTEGRAL 95 G	• FEIJÃO CARIOCA 100 G • FRANGO À PARMEGIANA (50G DE CARNE E 20G DE MOLHO) 70 G • CHUCHU REFOGADO 50 G • SALADA DE BETERRABA 35 G • ARROZ INTEGRAL 95 G • LARANJA 100 G	
LANCHE	• MINGAU DE AVEIA 200 G • LARANJA 100 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	• AVEIA EM FLOCOS FINOS 20 G • MAMÃO 75 G	
JANTAR	• CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 70 G • ARROZ INTEGRAL 95 G	• ESCONDIDINHO DE FRANGO 170 G	• SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO 180 G	• RISOTO DE FRANGO 200 G	• SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO 180 G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 63,42 Lipídios (g): 35,29 Carboidrato (g): 194,35 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 723,34 Vitamina C (mg): 251,96 Energia (Kcal): 1318,97					

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 • QUEIJO 20 G • PÃO INTEGRAL 37,5 G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190 ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60 G	• LEITE 190 ML • QUEIJO 20 G • PÃO INTEGRAL 37,5 G	• SUCO DE UVA 200 ML • MANTEIGA 8 G • PÃO INTEGRAL 37,5 G	• CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190 ML • PÃO INTEGRAL 37,5 G • MANTEIGA 8 G	
COLAÇÃO	• MAMÃO 75 G	• CAQUI 135 G	• KIWI 80 G	• MELÃO 136 G	• MELÃO 136 G	
ALMOÇO	• FEIJÃO PRETO 100 G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 50 G • BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 50 G • SALADA DE ACELGA 20 G • ARROZ INTEGRAL 95 G • LARANJA 100 G	• FEIJÃO PRETO 100 G • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 70 G • SALADA DE TOMATE 40 G • ARROZ INTEGRAL 95 G • ABOBRINHA REFOGADA 50 G • MELÃO 136 G	• FEIJÃO CARIOCA 100 G • ALMÔNDEGAS AO SUGO (55G PARA 3 UNIDADES + 20G DE MOLHO) 75 G • SALADA DE ALFACE 15 G • SALADA DE FRUTA 70 G • ARROZ INTEGRAL 95 G • QUIBEBE 50 G	• FEIJÃO PRETO 100 G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60 G • QUIRERA 60 G • SALADA DE VAGEM 30 G • ARROZ INTEGRAL 95 G • MAMÃO 75 G	• FEIJÃO CARIOCA 100 G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60 G • FAROFA DE CENOURA 30 G • SALADA DE BRÓCOLIS 30 G • PONKAN 200 G • ARROZ INTEGRAL 95 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): 67,28 Lipídios (g): 29,00 Carboidrato (g): 208,91 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 774,62 Vitamina C (mg): 236,94 Energia (Kcal): 1320,25					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 66,48 Lipídios (g): 33,61 Carboidrato (g): 198,05 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 764,73 Vitamina C (mg): 228,94 Energia (Kcal): 1324,35					