

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 DE LEITE 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 DE FORMA 37,5 G	• LEITE 190 ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR E OVOS 60 G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190 ML • QUEIJO 20 G • PÃO INTEGRAL 37,5 G	
COLAÇÃO	• BANANA CATURRA 110 G	• LARANJA 100 G	• CAQUI 135 G	• MAMÃO 75 G	• PÊRA 100 G	
ALMOÇO	• ARROZ 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60 G • SALADA DE ACELGA COM CENOURA 30 G • MAÇÃ 105 G • CREME DE MILHO 60 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60 G • PURÊ DE BATATA 60 G • SALADA DE TOMATE 40 G • MELÃO 136 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G • BATATA PALHA 25 G • SALADA DE ALFACE 15 G • SALADA DE FRUTA 70 G • STROGONOFF DE FRANGO 70 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G • SALADA DE REPOLHO 23 G • PONKAN 200 G • CARNE MOÍDA REFOGADA 60 G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO SEM OVOS 65 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G • POLENTA 100 G • SALADA DE VAGEM 30 G • MAÇÃ 105 G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60 G	
LANCHE	• MAMÃO 75 G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 20 G	• SUCO DE UVA 200 ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR E OVOS 60 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 FEIJÃO, LEGUMES E MACARRÃO SEM OVOS 180 G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 67,06 Lipídios (g): 30,13 Carboidrato (g): 217,90 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 436,49 Vitamina C (mg): 175,70 Energia (Kcal): 1362,81					

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 DE LEITE 37,5 G	• LEITE 190 ML • MANTEIGA 8 G • PÃO DE FORMA 37,5 G	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190 ML • QUEIJO 20 G • PÃO DE LEITE 37,5 G	• LEITE 190 ML • MANTEIGA 8 G • PÃO INTEGRAL 37,5 G	• LEITE 190 ML • BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR, LEITE E OVOS 60 G	
COLAÇÃO	• MELÃO 136 G	• PONKAN 200 G	• MAÇÃ 105 G	• MELANCIA 200 G	• MELÃO 136 G	
ALMOÇO	• ARROZ 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G • BARREADO 70 G • FAROFA DE BANANA 30 G • SALADA DE ABOBRINHA 30 G • MAÇÃ 105 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G • FRANGO AO SUGO 70 G • QUIRERA 60 G • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45 G • MELÃO 136 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G • PICADINHO DE CARNE 70 G • QUIBEBE 50 G • SALADA DE BRÓCOLIS 30 G • LARANJA 100 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G • CREME DE AIPIM 70 G • SALADA DE BETERRABA 35 G • KIWI 80 G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G • BRÓCOLIS, CENOURA E COUVE-FLOR REFOGADOS 50 G • SALADA DE ALFACE 15 G • PONKAN 200 G • CARNE MOÍDA AO SUGO 70 G	
LANCHE	• SUCO DE UVA 200 ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR E OVOS 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 60 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 SEM GLÚTEN E OVOS 180 G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 65,10 Lipídios (g): 32,66 Carboidrato (g): 201,18 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 713,64 Vitamina C (mg): 158,58 Energia (Kcal): 1331,13					

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 E OVOS 60 G	• LEITE 190 ML • MANTEIGA 8 G • PÃO DE FORMA 37,5 G	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190 ML • QUEIJO 20 G • PÃO DE LEITE 37,5 G	• LEITE 190 ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR E OVOS 60 G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190 ML • MANTEIGA 8 G • PÃO INTEGRAL 37,5 G	
COLAÇÃO	• LARANJA 100 G	• MAMÃO 75 G	• KIWI 80 G	• MELANCIA 200 G	• MELÃO 136 G	
ALMOÇO	• ARROZ 95 G • 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 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G • BATATA PALHA 25 G • SALADA DE TOMATE 40 G • LARANJA 100 G • STROGONOFF DE CARNE 70 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G • FRANGO AO SUGO 70 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 • SALADA DE CENOURA 25 G • CAQUI 135 G • CREME DE MILHO 60 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G • CHUCHU REFOGADO 50 G • SALADA DE BETERRABA 35 G • MAÇÃ 105 G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60 G	
LANCHE	• MAÇÃ 105 G • MINGAU DE AVEIA 200 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	• SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO SEM OVOS 180 G	• RISOTO DE FRANGO 200 G	• SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO SEM OVOS 180 G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 63,11 Lipídios (g): 32,61 Carboidrato (g): 215,25 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 693,67 Vitamina C (mg): 188,40 Energia (Kcal): 1372,95					

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 DE FORMA 37,5 G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190 ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR E OVOS 60 G	• LEITE 190 ML • QUEIJO 20 G • PÃO DE FORMA 37,5 G	• SUCO DE UVA 200 ML • MANTEIGA 8 G • PÃO DE LEITE 37,5 G	• CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190 ML • MANTEIGA 8 G • PÃO INTEGRAL 37,5 G	
COLAÇÃO	• BANANA CATURRA 110 G	• CAQUI 135 G	• KIWI 80 G	• MELÃO 136 G	• MELÃO 136 G	
ALMOÇO	• ARROZ 95 G • 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 • MAÇÃ 105 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 70 G • SALADA DE TOMATE 40 G • PÊRA 100 G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO SEM OVOS 65 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G • PURÊ DE BATATA 60 G • SALADA DE ALFACE 15 G • SALADA DE FRUTA 70 G • CARNE MOÍDA AO SUGO 70 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 • 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, LEITE E OVOS 60 G	
JANTAR	• POLENTA - JANTAR 120 G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 60 G	• ARROZ CARRETEIRO 180 G	• CANJA 200 G	• CARNE MOÍDA AO SUGO 70 G • MACARRÃO SEM OVOS - JANTAR 100 G	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180 G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 64,77 Lipídios (g): 27,79 Carboidrato (g): 231,39 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 488,44 Vitamina C (mg): 188,88 Energia (Kcal): 1392,42					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 65,01 Lipídios (g): 30,80 Carboidrato (g): 216,43 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 583,06 Vitamina C (mg): 177,89 Energia (Kcal): 1364,83					