

| 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           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190 ML</li> <li>• <b>PÃO SEM LEITE 37,5 G</b></li> <li>• <b>MANTEIGA DE COCO 8 G</b></li> </ul>                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>LEITE DE SOJA 190 ML</b></li> <li>• <b>PÃO SEM LEITE 37,5 G</b></li> <li>• <b>PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5 G</b></li> </ul>                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190 ML</li> <li>• <b>PÃO SEM LEITE 37,5 G</b></li> <li>• <b>MANTEIGA DE COCO 8 G</b></li> </ul>                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>LEITE DE SOJA 190 ML</b></li> <li>• <b>PÃO SEM LEITE 37,5 G</b></li> <li>• <b>PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5 G</b></li> </ul>                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190 ML</li> <li>• <b>BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR E OVOS 60 G</b></li> </ul>                                                                                    |               |
| COLAÇÃO            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LARANJA 100 G</li> </ul>                                                                                                                                                              | <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>• MAMÃO 75 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 COM TOMATE 60 G</li> <li>• SALADA DE PEPINO 40 G</li> <li>• MAÇÃ 105 G</li> <li>• <b>POLENTA 100 G</b></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95 G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100 G</li> <li>• POLENTA 100 G</li> <li>• SALADA DE REPOLHO 23 G</li> <li>• <b>ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60 G</b></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>• SALADA DE VAGEM 30 G</li> <li>• MELÃO 136 G</li> <li>• <b>CARNE MOÍDA REFOGADA 60 G</b></li> <li>• <b>MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO SEM OVOS 65 G</b></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>• SALADA DE TOMATE 40 G</li> <li>• MAÇÃ 105 G</li> <li>• <b>PURÊ DE BATATA SEM LEITE 50 G</b></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95 G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100 G</li> <li>• <b>ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60 G</b></li> <li>• BATATA PALHA 25 G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15 G</li> <li>• SALADA DE FRUTA 70 G</li> </ul> |               |
| LANCHE             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE MAÇÃ 200 ML</li> <li>• <b>SANDUÍCHE VEGANO 65 G</b></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>• SUCO DE LARANJA 200 ML</li> <li>• <b>BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR E OVOS 60 G</b></li> </ul>                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20 G</li> <li>• <b>VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 180 ML</b></li> </ul>                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA 110 G</li> <li>• FLOCOS DE ARROZ 15 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>• <b>ESCONDIDINHO DE CARNE SEM LEITE 170 G</b></li> </ul>                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CANJA 200 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>• <b>SOPA DE FEIJÃO, LEGUMES E MACARRÃO SEM OVOS 180 G</b></li> </ul>                                                                                                                                |               |
| 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                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190 ML</li> <li>• PÃO SEM LEITE 37,5 G</li> <li>• MANTEIGA DE COCO 8 G</li> </ul>                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA 190 ML</li> <li>• PÃO SEM LEITE 37,5 G</li> <li>• MANTEIGA DE COCO 8 G</li> </ul>                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190 ML</li> <li>• PÃO SEM LEITE 37,5 G</li> <li>• PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5 G</li> </ul>                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA 190 ML</li> <li>• BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR, LEITE E OVOS 60 G</li> </ul>                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA 190 ML</li> <li>• PÃO SEM LEITE 37,5 G</li> <li>• MANTEIGA DE COCO 8 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>• BANANA CATURRA 110 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>• ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60 G</li> <li>• BRÓCOLIS, CENOURA E COUVE-FLOR REFOGADOS 50 G</li> <li>• SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45 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>• SALADA DE BETERRABA 35 G</li> <li>• BANANA CATURRA 110 G</li> <li>• ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60 G</li> <li>• PURÊ DE BATATA SEM LEITE 50 G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95 G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100 G</li> <li>• BARREADO 70 G</li> <li>• FAROFA DE BANANA 30 G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15 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>• QUIRERA 60 G</li> <li>• SALADA DE ACELGA 20 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>• PICADINHO DE CARNE 70 G</li> <li>• SALADA DE BRÓCOLIS 30 G</li> <li>• KIWI 80 G</li> <li>• QUIBEBE 50 G</li> </ul> |               |
| LANCHE                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20 G</li> <li>• VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA 180 ML</li> </ul>                                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• FLOCOS DE ARROZ 15 G</li> <li>• CREME DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 100 G</li> </ul>                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE UVA 200 ML</li> <li>• BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR E OVOS 60 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>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20 G</li> <li>• BATIDA DE MAÇÃ COM LEITE DE SOJA 190 ML</li> </ul>                                                                          |               |
| JANTAR                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 60 G</li> <li>• QUIRERA - JANTAR 120 G</li> </ul>                                                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE LARANJA 200 ML</li> <li>• PÃO SEM LEITE 37,5 G</li> <li>• RECHEIO DE CARNE MOÍDA 35,5 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 SEM GLÚTEN E OVOS 180 G</li> </ul>                                                                                              |               |
| <b>Tabela Nutricional</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                 |               |
| 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           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190 ML</li> <li>• PÃO SEM LEITE 37,5 G</li> <li>• MANTEIGA DE COCO 8 G</li> </ul>                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA 190 ML</li> <li>• PÃO SEM LEITE 37,5 G</li> <li>• MANTEIGA DE COCO 8 G</li> </ul>                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190 ML</li> <li>• PÃO SEM LEITE 37,5 G</li> <li>• PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5 G</li> </ul>                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA 190 ML</li> <li>• PÃO SEM LEITE 37,5 G</li> <li>• MANTEIGA DE COCO 8 G</li> </ul>                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190 ML</li> <li>• BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR, LEITE E OVOS 60 G</li> </ul>                                                                                                                    |               |
| COLAÇÃO            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MELÃO 136 G</li> </ul>                                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CAQUI 135 G</li> </ul>                                                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ 105 G</li> </ul>                                                                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• KIWI 80 G</li> </ul>                                                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LARANJA 100 G</li> </ul>                                                                                                                                                                                                |               |
| ALMOÇO             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95 G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100 G</li> <li>• FRANGO AO SUGO 70 G</li> <li>• POLENTA 100 G</li> <li>• SALADA DE PEPINO 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>• ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60 G</li> <li>• SALADA DE CENOURA 25 G</li> <li>• MAMÃO 75 G</li> <li>• POLENTA 100 G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95 G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100 G</li> <li>• CHUCHU REFOGADO 50 G</li> <li>• SALADA DE BETERRABA 35 G</li> <li>• MELÃO 136 G</li> <li>• ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60 G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95 G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100 G</li> <li>• BATATA PALHA 25 G</li> <li>• SALADA DE TOMATE 40 G</li> <li>• SALADA DE FRUTA 70 G</li> <li>• ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60 G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95 G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100 G</li> <li>• ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 60 G</li> <li>• FAROFA DE COUVE 30 G</li> <li>• SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 30 G</li> <li>• BANANA CATURRA 110 G</li> </ul> |               |
| LANCHE             | <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>                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20 G</li> <li>• VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 180 ML</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>• MAÇÃ 105 G</li> <li>• MINGAU DE AVEIA COM LEITE DE SOJA 200 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>• RISOTO DE FRANGO 200 G</li> </ul>                                                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO SEM OVOS 180 G</li> </ul>                                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ESCONDIDINHO DE FRANGO SEM LEITE 170 G</li> </ul>                                                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO SEM OVOS 180 G</li> </ul>                                                                                                                                                             |               |
| Tabela Nutricional |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                  |               |
| Cálculo Semanal    | Proteína (g): 61,91 Lipídios (g): 31,43 Carboidrato (g): 203,34 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 497,69 Vitamina C (mg): 178,69 Energia (Kcal): 1317,79                                                        |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                  |               |

| 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>• <b>LEITE DE SOJA 190 ML</b></li> <li>• <b>PÃO SEM LEITE 37,5 G</b></li> <li>• <b>MANTEIGA DE COCO 8 G</b></li> </ul>                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190 ML</li> <li>• <b>PÃO SEM LEITE 37,5 G</b></li> <li>• <b>PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5 G</b></li> </ul>                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>LEITE DE SOJA 190 ML</b></li> <li>• <b>PÃO SEM LEITE 37,5 G</b></li> <li>• <b>PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5 G</b></li> </ul>                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE UVA 200 ML</li> <li>• <b>BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR E OVOS 60 G</b></li> </ul>                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>LEITE DE SOJA 190 ML</b></li> <li>• <b>PÃO SEM LEITE 37,5 G</b></li> <li>• <b>MANTEIGA DE COCO 8 G</b></li> </ul>                                                                                       |               |
| COLAÇÃO                   | <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>• KIWI 80 G</li> </ul>                                                                                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ 105 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 CARNE REFOGADAS 60 G</li> <li>• FAROFA DE CENOURA 30 G</li> <li>• SALADA DE TOMATE 40 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>• ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60 G</li> <li>• QUIRERA 60 G</li> <li>• SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45 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>• CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 50 G</li> <li>• BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 50 G</li> <li>• SALADA DE BRÓCOLIS 30 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 AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 70 G</li> <li>• SALADA DE ACELGA 20 G</li> <li>• MELÃO 136 G</li> <li>• <b>MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO SEM OVOS 65 G</b></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95 G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100 G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15 G</li> <li>• <b>CARNE MOÍDA AO SUGO 70 G</b></li> <li>• <b>PURÊ DE BATATA SEM LEITE 50 G</b></li> <li>• LARANJA 100 G</li> </ul> |               |
| LANCHE                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20 G</li> <li>• <b>VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 180 ML</b></li> </ul>                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20 G</li> <li>• <b>CREME DE MANGA COM LEITE DE SOJA 100 G</b></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>• CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190 ML</li> <li>• <b>SANDUÍCHE VEGANO 65 G</b></li> </ul>                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE LARANJA 200 ML</li> <li>• <b>BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR, LEITE E OVOS 60 G</b></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>• CARNE MOÍDA AO SUGO 70 G</li> <li>• <b>MACARRÃO SEM OVOS - JANTAR 100 G</b></li> </ul>                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CANJA 200 G</li> </ul>                                                                                                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ CARRETEIRO 180 G</li> </ul>                                                                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180 G</li> </ul>                                                                                                                                                              |               |
| <b>Tabela Nutricional</b> |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                     |               |
| 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): 65,06 Lipídios (g): 27,46 Carboidrato (g): 214,17 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 419,65 Vitamina C (mg): 182,17 Energia (Kcal): 1328,09                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                     |               |