

Observações						
Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 02/06	Terça-Feira, 03/06	Quarta-Feira, 04/06	Quinta-Feira, 05/06	Sexta-Feira, 06/06	Sábado, 07/06
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110 G • FEIJÃO PRETO 90 G • POLENTA CREMOSA 90 G • SALADA DE ALFACE 15 G • PONKAN 80 G • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110 G • FEIJÃO CARIOCA 90 G • ABOBRINHA REFOGADA 35 G • SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25 G • SALADA DE FRUTAS 100 G • HAMBÚRGUER DE SOJA ASSADO 40 G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL 100 G • FEIJÃO PRETO 90 G • SALADA DE PEPINO 40 G • MELANCIA 150 G • ALMÔNDEGAS DE SOJA ASSADAS AO SUGO 100 G • MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA ALHO E ÓLEO 80 G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110 G • FEIJÃO CARIOCA 90 G • FAROFA DE REPOLHO 30 G • SALADA DE TOMATE 60 G • CARNE MOÍDA DE SOJA AO SUGO 100 G • CREME DE MANGA COM LEITE DE SOJA 90 G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110 G • FEIJÃO PRETO 90 G • SALADA DE BRÓCOLIS 30 G • LARANJA 100 G • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA 100 G • CREME DE MILHO SEM LEITE 50 G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 41,61 Lipídios (g): 7,62 Carboidrato (g): 101,29 Cálcio (mg): 80,93 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 142,47 Vitamina C (mg): 50,16 Energia (Kcal): 631,96					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 09/06	Terça-Feira, 10/06	Quarta-Feira, 11/06	Quinta-Feira, 12/06	Sexta-Feira, 13/06	Sábado, 14/06
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ COM VAGEM 100 G • FEIJÃO PRETO 90 G • BATATA ASSADA COM ALEGRE 50 G • SALADA DE TOMATE 60 G • SALADA DE FRUTAS 100 G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 90 G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110 G • FEIJÃO CARIOCA 90 G • QUIRERA 100 G • SALADA DE ALFACE 15 G • LARANJA 100 G • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110 G • FEIJÃO PRETO 90 G • CHUCHU REFOGADO 50 G • SALADA DE BETERRABA COZIDA 50 G • BANANA 130 G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA ASSADO 90 G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110 G • FEIJÃO CARIOCA 90 G • BATATA PALHA 25 G • SALADA DE ACELGA COM LIMÃO 30 G • PONKAN 80 G • ALMÔNDEGAS DE SOJA ASSADAS AO SUGO 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110 G • FEIJÃO PRETO 90 G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA ASSADO 90 G • CENOURA E REPOLHO REFOGADOS 60 G • SALADA DE PEPINO 40 G • MELANCIA 150 G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,32 Lipídios (g): 8,18 Carboidrato (g): 100,71 Cálcio (mg): 71,76 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 124,87 Vitamina C (mg): 54,57 Energia (Kcal): 628,54					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 16/06	Terça-Feira, 17/06	Quarta-Feira, 18/06	Quinta-Feira, 19/06	Sexta-Feira, 20/06	Sábado, 21/06
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110 G • FEIJÃO PRETO 90 G • ALMÔNDEGAS DE SOJA ASSADAS AO SUGO 100 G • FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35 G • SALADA DE PEPINO COM CHEIRO VERDE 40 G • MELÃO 150 G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110 G • FEIJÃO CARIOCA 90 G • SALADA DE AGRIÃO COM TOMATE 20 G • SAGU DE UVA 100 G • CARNE MOÍDA DE SOJA AO SUGO 100 G • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 40 G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110 G • FEIJÃO PRETO 90 G • CHUCHU REFOGADO 50 G • SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25 G • CAQUI 120 G • HAMBÚGUER DE SOJA ASSADO 40 G 	FERIADO - CORPUS CHRISTI	RECESSO	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,56 Lipídios (g): 12,16 Carboidrato (g): 106,65 Cálcio (mg): 79,08 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 215,20 Vitamina C (mg): 38,40 Energia (Kcal): 683,60					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 23/06	Terça-Feira, 24/06	Quarta-Feira, 25/06	Quinta-Feira, 26/06	Sexta-Feira, 27/06	Sábado, 28/06
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110 G • FEIJÃO PRETO 90 G • BATATA PALHA 25 G • SALADA DE CENOURA COZIDA 40 G • LARANJA 100 G • ALMÔNDEGAS DE SOJA ASSADAS AO SUGO 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110 G • FEIJÃO CARIOCA 90 G • ABOBRINHA REFOGADA 35 G • SALADA DE TOMATE COM LIMÃO 60 G • MAÇÃ 100 G • HAMBÚGUER DE SOJA ASSADO 40 G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL 100 G • FEIJÃO PRETO 90 G • FAROFA DE ESPINAFRE 30 G • SALADA DE FRUTAS 100 G • ALMÔNDEGAS DE SOJA ASSADAS AO SUGO 100 G • SALADA DE BETERRABA COZIDA 50 G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110 G • FEIJÃO CARIOCA 90 G • ABÓBORA REFOGADA 58 G • SALADA DE PEPINO 40 G • PONKAN 80 G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA ASSADO 90 G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110 G • FEIJÃO PRETO 90 G • BATATA SALSA REFOGADA 55 G • SALADA DE REPOLHO AO VINAGRETE 40 G • SAGU DE UVA 100 G • CARNE MOÍDA DE SOJA AO SUGO 100 G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,90 Lipídios (g): 8,73 Carboidrato (g): 100,68 Cálcio (mg): 73,82 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 387,48 Vitamina C (mg): 46,41 Energia (Kcal): 634,61					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 30/06	Terça-Feira, 01/07	Quarta-Feira, 02/07	Quinta-Feira, 03/07	Sexta-Feira, 04/07	Sábado, 05/07
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110 G • FEIJÃO CARIOCA 90 G • BETERRABA COZIDA 70 G • SALADA DE ALFACE 15 G • SALADA DE FRUTAS 100 G • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA 100 G 					
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,69 Lipídios (g): 3,80 Carboidrato (g): 102,35 Cálcio (mg): 88,00 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 132,58 Vitamina C (mg): 66,28 Energia (Kcal): 586,34					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 40,19 Lipídios (g): 8,58 Carboidrato (g): 101,88 Cálcio (mg): 76,73 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 213,28 Vitamina C (mg): 49,32 Energia (Kcal): 637,51					

Observações						
Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 02/06	Terça-Feira, 03/06	Quarta-Feira, 04/06	Quinta-Feira, 05/06	Sexta-Feira, 06/06	Sábado, 07/06
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110 G • FEIJÃO PRETO 90 G • FAROFA DE REPOLHO 30 G • SALADA DE TOMATE 60 G • CARNE MOÍDA DE SOJA AO SUGO 100 G • CREME DE MANGA COM LEITE DE SOJA 90 G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110 G • FEIJÃO CARIOCA 90 G • SALADA DE PEPINO 40 G • MELANCIA 150 G • ALMÔNDEGAS DE SOJA ASSADAS AO SUGO 100 G • MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA ALHO E ÓLEO 80 G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110 G • FEIJÃO PRETO 90 G • POLENTA CREMOSA 90 G • SALADA DE ALFACE 15 G • MAÇÃ 100 G • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110 G • FEIJÃO CARIOCA 90 G • SALADA DE BRÓCOLIS 30 G • LARANJA 100 G • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA 100 G • CREME DE MILHO SEM LEITE 50 G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110 G • FEIJÃO PRETO 90 G • ABOBRINHA REFOGADA 35 G • SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25 G • SALADA DE FRUTAS 100 G • HAMBÚRGUER DE SOJA ASSADO 40 G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 41,53 Lipídios (g): 7,48 Carboidrato (g): 102,91 Cálcio (mg): 77,98 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 143,27 Vitamina C (mg): 38,93 Energia (Kcal): 637,40					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 09/06	Terça-Feira, 10/06	Quarta-Feira, 11/06	Quinta-Feira, 12/06	Sexta-Feira, 13/06	Sábado, 14/06
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ COM VAGEM 100 G • FEIJÃO PRETO 90 G • CENOURA E REPOLHO REFOGADOS 60 G • SALADA DE PEPINO 40 G • MELANCIA 150 G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA ASSADO 90 G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110 G • FEIJÃO CARIOCA 90 G • BATATA PALHA 25 G • SALADA DE ACELGA COM LIMÃO 30 G • PONKAN 80 G • ALMÔNDEGAS DE SOJA ASSADAS AO SUGO 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110 G • FEIJÃO PRETO 90 G • BATATA ASSADA COM ALEGRIM 50 G • SALADA DE TOMATE 60 G • SALADA DE FRUTAS 100 G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 90 G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110 G • FEIJÃO CARIOCA 90 G • CHUCHU REFOGADO 50 G • SALADA DE BETERRABA COZIDA 50 G • BANANA 130 G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA ASSADO 90 G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110 G • FEIJÃO PRETO 90 G • QUIRERA 100 G • SALADA DE ALFACE 15 G • LARANJA 100 G • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA 100 G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,32 Lipídios (g): 8,18 Carboidrato (g): 100,71 Cálcio (mg): 71,76 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 124,87 Vitamina C (mg): 54,57 Energia (Kcal): 628,54					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 16/06	Terça-Feira, 17/06	Quarta-Feira, 18/06	Quinta-Feira, 19/06	Sexta-Feira, 20/06	Sábado, 21/06
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110 G • FEIJÃO PRETO 90 G • SALADA DE AGRIÃO COM TOMATE 20 G • SAGU DE UVA 100 G • CARNE MOÍDA DE SOJA AO SUGO 100 G • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 40 G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110 G • FEIJÃO CARIOCA 90 G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40 G • PONKAN 80 G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA ASSADO 90 G • MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA AO SUGO 80 G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110 G • FEIJÃO PRETO 90 G • BETERRABA COZIDA 70 G • SALADA DE ALFACE 15 G • SALADA DE FRUTAS 100 G • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA 100 G 	FERIADO - CORPUS CHRISTI	RECESSO	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 45,72 Lipídios (g): 4,68 Carboidrato (g): 113,27 Cálcio (mg): 82,21 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 111,34 Vitamina C (mg): 63,54 Energia (Kcal): 670,88					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 23/06	Terça-Feira, 24/06	Quarta-Feira, 25/06	Quinta-Feira, 26/06	Sexta-Feira, 27/06	Sábado, 28/06
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110 G • FEIJÃO PRETO 90 G • BATATA REFOGADA 50 G • SALADA DE REPOLHO AO VINAGRETE 40 G • SAGU DE UVA 100 G • CARNE MOÍDA DE SOJA AO SUGO 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110 G • FEIJÃO CARIOCA 90 G • ABÓBORA REFOGADA 58 G • SALADA DE PEPINO 40 G • PONKAN 80 G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA ASSADO 90 G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL 100 G • FEIJÃO PRETO 90 G • BATATA PALHA 25 G • SALADA DE CENOURA COZIDA 40 G • LARANJA 100 G • ALMÔNDEGAS DE SOJA ASSADAS AO SUGO 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110 G • FEIJÃO CARIOCA 90 G • ABOBRINHA REFOGADA 35 G • SALADA DE TOMATE COM LIMÃO 60 G • CAQUI 120 G • HAMBÚRGUER DE SOJA ASSADO 40 G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110 G • FEIJÃO PRETO 90 G • FAROFA DE ESPINAFRE 30 G • SALADA DE BETERRABA COZIDA 50 G • SALADA DE FRUTAS 100 G • ALMÔNDEGAS DE SOJA ASSADAS AO SUGO 100 G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,03 Lipídios (g): 8,72 Carboidrato (g): 100,62 Cálcio (mg): 75,69 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 382,68 Vitamina C (mg): 56,42 Energia (Kcal): 633,99					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 30/06	Terça-Feira, 01/07	Quarta-Feira, 02/07	Quinta-Feira, 03/07	Sexta-Feira, 04/07	Sábado, 05/07
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110 G • FEIJÃO CARIOCA 90 G • CENOURA REFOGADA 30 G • BANANA 130 G • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA 100 G • SALADA DE ALFACE 15 G 					
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 37,62 Lipídios (g): 4,43 Carboidrato (g): 102,92 Cálcio (mg): 62,03 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 511,86 Vitamina C (mg): 14,98 Energia (Kcal): 593,23					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 41,27 Lipídios (g): 7,39 Carboidrato (g): 103,37 Cálcio (mg): 75,57 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 215,79 Vitamina C (mg): 50,27 Energia (Kcal): 637,13					

Observações						
Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 02/06	Terça-Feira, 03/06	Quarta-Feira, 04/06	Quinta-Feira, 05/06	Sexta-Feira, 06/06	Sábado, 07/06
REGULAR MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> MELÃO FATIADO 150 G MOLHO DE CARNE DE SOJA E ABÓBORA 50 G MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> SUCO POLPA DE MAÇÃ 200 ML SANDUÍCHE NATURAL VEGANO 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> SUCO POLPA DE GOIABA 200 ML PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50 G CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60 G 	<ul style="list-style-type: none"> SAGU DE UVA 150 G CREME DE LEITE DE SOJA 20 G BANANA 130 G 	<ul style="list-style-type: none"> MAÇÃ 100 G BATATA REFOGADA 100 G CARNE MOÍDA DE SOJA E CENOURA REFOGADA 60 G 	<ul style="list-style-type: none"> SUCO POLPA DE UVA 200 ML BOLO DE MAÇÃ, AVEIA E CANELA SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50 G
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> MELÃO FATIADO 150 G MOLHO DE CARNE DE SOJA E ABÓBORA 50 G MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> SUCO POLPA DE MAÇÃ 200 ML SANDUÍCHE NATURAL VEGANO 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> SUCO POLPA DE GOIABA 200 ML PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50 G CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60 G 	<ul style="list-style-type: none"> SAGU DE UVA 150 G CREME DE LEITE DE SOJA 20 G BANANA 130 G 	<ul style="list-style-type: none"> MAÇÃ 100 G BATATA REFOGADA 100 G CARNE MOÍDA DE SOJA E CENOURA REFOGADA 60 G 	<ul style="list-style-type: none"> SUCO POLPA DE UVA 200 ML BOLO DE MAÇÃ, AVEIA E CANELA SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50 G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 23,35 Lipídios (g): 10,21 Carboidrato (g): 126,59 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 354,78 Vitamina C (mg): 34,38 Energia (Kcal): 670,68					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 09/06	Terça-Feira, 10/06	Quarta-Feira, 11/06	Quinta-Feira, 12/06	Sexta-Feira, 13/06	Sábado, 14/06
REGULAR MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE MANGA 200 ML • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60 G • PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50 G 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ 100 G • RISOTO DE CARNE DE SOJA E ABOBRINHA 150 G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE ABACAXI 200 ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50 G • HAMBÚRGUER DE SOJA ASSADO 40 G • TOMATE (RODELA) 15 G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 100 G • MELÃO FATIADO 150 G • CARNE MOÍDA DE SOJA E CENOURA REFOGADA 60 G 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA 130 G • CANJICA COM LEITE DE SOJA 200 G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE UVA 200 ML • BOLO DE MAÇÃ, AVEIA E CANELA SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50 G
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE MANGA 200 ML • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60 G • PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50 G 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ 100 G • RISOTO DE CARNE DE SOJA E ABOBRINHA 150 G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE ABACAXI 200 ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50 G • HAMBÚRGUER DE SOJA ASSADO 40 G • TOMATE (RODELA) 15 G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 100 G • MELÃO FATIADO 150 G • CARNE MOÍDA DE SOJA E CENOURA REFOGADA 60 G 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA 130 G • CANJICA COM LEITE DE SOJA 200 G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE UVA 200 ML • BOLO DE MAÇÃ, AVEIA E CANELA SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50 G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 28,58 Lipídios (g): 12,42 Carboidrato (g): 128,58 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 3016,62 Vitamina C (mg): 26,36 Energia (Kcal): 727,25					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 16/06	Terça-Feira, 17/06	Quarta-Feira, 18/06	Quinta-Feira, 19/06	Sexta-Feira, 20/06	Sábado, 21/06
REGULAR MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> • POLENTA 100 G • BANANA 130 G • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60 G 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ 100 G • BISCOITO DOCE SEM LEITE E OVOS 50 G • IOGURTE DE SOJA SABOR MORANGO 180 ML 	<ul style="list-style-type: none"> • PONKAN 120 G • RISOTO DE CARNE DE SOJA E ABÓBORA 150 G 	FERIADO - CORPUS CHRISTI	RECESSO	
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • POLENTA 100 G • BANANA 130 G • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60 G 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ 100 G • BISCOITO DOCE SEM LEITE E OVOS 50 G • IOGURTE DE SOJA SABOR MORANGO 180 ML 	<ul style="list-style-type: none"> • PONKAN 120 G • RISOTO DE CARNE DE SOJA E ABÓBORA 150 G 	FERIADO - CORPUS CHRISTI	RECESSO	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 31,84 Lipídios (g): 8,40 Carboidrato (g): 117,58 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 196,47 Vitamina C (mg): 46,95 Energia (Kcal): 656,10					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 23/06	Terça-Feira, 24/06	Quarta-Feira, 25/06	Quinta-Feira, 26/06	Sexta-Feira, 27/06	Sábado, 28/06
REGULAR MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ 100 G • MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA 100 G • MOLHO DE CARNE DE SOJA E ABÓBORA 50 G 	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO FATIADO 150 G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70 G • MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> • QUIRERA 100 G • CAQUI 120 G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70 G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE UVA 200 ML • PONKAN 120 G • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60 G • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50 G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE LIMÃO 200 ML • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60 G • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50 G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE UVA 200 ML • BOLO DE MAÇÃ, AVEIA E CANELA SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50 G
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ 100 G • MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA 100 G • MOLHO DE CARNE DE SOJA E ABÓBORA 50 G 	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO FATIADO 150 G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70 G • MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> • QUIRERA 100 G • CAQUI 120 G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70 G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE UVA 200 ML • PONKAN 120 G • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60 G • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50 G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE LIMÃO 200 ML • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60 G • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50 G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE UVA 200 ML • BOLO DE MAÇÃ, AVEIA E CANELA SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50 G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 32,02 Lipídios (g): 9,88 Carboidrato (g): 122,24 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 324,24 Vitamina C (mg): 47,58 Energia (Kcal): 689,47					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 30/06	Terça-Feira, 01/07	Quarta-Feira, 02/07	Quinta-Feira, 03/07	Sexta-Feira, 04/07	Sábado, 05/07
REGULAR MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA 130 G • RISOTO DE CARNE DE SOJA E ABÓBORA 150 G • RISOTO DE CARNE DE SOJA E BRÓCOLIS 150 G 					
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA 130 G • RISOTO DE CARNE DE SOJA E ABÓBORA 150 G • RISOTO DE CARNE DE SOJA E BRÓCOLIS 150 G 					
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 70,79 Lipídios (g): 6,18 Carboidrato (g): 190,05 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 713,16 Vitamina C (mg): 31,18 Energia (Kcal): 1079,83					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 30,45 Lipídios (g): 10,29 Carboidrato (g): 127,60 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 1067,11 Vitamina C (mg): 37,36 Energia (Kcal): 707,84					

Observações						
Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 02/06	Terça-Feira, 03/06	Quarta-Feira, 04/06	Quinta-Feira, 05/06	Sexta-Feira, 06/06	Sábado, 07/06
INTEGRAL MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE HORTELÃ 190 ML • REQUEIJÃO DE SOJA 15 G • CAQUI 120 G • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50 G 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE BANANA COM LEITE DE SOJA 180 ML • BOLO DE BAUNILHA SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50 G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190 ML • BISCOITO COOKIES INTEGRAIS SEM LEITE E OVOS 50 G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • MARGARINA SEM LEITE 10 G • MAMÃO FATIADO 85 G • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50 G 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA 130 G • IOGURTE DE SOJA SABOR MORANGO 180 ML • FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50 G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE UVA 200 ML • BOLO DE MAÇÃ, AVEIA E CANELA SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50 G
INTEGRAL TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE HORTELÃ 190 ML • REQUEIJÃO DE SOJA 15 G • CAQUI 120 G • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50 G 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE BANANA COM LEITE DE SOJA 180 ML • BOLO DE BAUNILHA SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50 G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190 ML • BISCOITO COOKIES INTEGRAIS SEM LEITE E OVOS 50 G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • MARGARINA SEM LEITE 10 G • MAMÃO FATIADO 85 G • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50 G 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA 130 G • IOGURTE DE SOJA SABOR MORANGO 180 ML • FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50 G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE UVA 200 ML • BOLO DE MAÇÃ, AVEIA E CANELA SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50 G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 13,62 Lipídios (g): 17,45 Carboidrato (g): 133,05 Cálcio (mg): 484,07 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 37,98 Vitamina C (mg): 49,75 Energia (Kcal): 724,00					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 09/06	Terça-Feira, 10/06	Quarta-Feira, 11/06	Quinta-Feira, 12/06	Sexta-Feira, 13/06	Sábado, 14/06
INTEGRAL MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50 G • REQUEIJÃO DE SOJA 15 G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE HORTELÃ 190 ML • BANANA 130 G • BISCOITO SEQUILHOS DIET, SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50 G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO 190 ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50 G • MARGARINA SEM LEITE 10 G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190 ML • CHINEQUE DE GOIABADA SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 60 G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • REQUEIJÃO DE SOJA 15 G • PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50 G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE UVA 200 ML • BOLO DE MAÇÃ, AVEIA E CANELA SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50 G
INTEGRAL TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML • REQUEIJÃO DE SOJA 15 G • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50 G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE HORTELÃ 190 ML • BANANA 130 G • BISCOITO SEQUILHOS DIET, SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50 G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO 190 ML • MARGARINA SEM LEITE 10 G • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50 G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190 ML • CHINEQUE DE GOIABADA SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 60 G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • REQUEIJÃO DE SOJA 15 G • PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50 G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE UVA 200 ML • BOLO DE MAÇÃ, AVEIA E CANELA SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50 G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 11,28 Lipídios (g): 17,96 Carboidrato (g): 118,95 Cálcio (mg): 49,88 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 8,63 Vitamina C (mg): 10,09 Energia (Kcal): 666,84					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 16/06	Terça-Feira, 17/06	Quarta-Feira, 18/06	Quinta-Feira, 19/06	Sexta-Feira, 20/06	Sábado, 21/06
INTEGRAL MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML ● REQUEIJÃO DE SOJA 15 G ● PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE HORTELÃ 190 ML ● REQUEIJÃO DE SOJA 15 G ● PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● BANANA 130 G ● LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190 ML ● FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50 G 	FERIADO - CORPUS CHRISTI	RECESSO	
INTEGRAL TARDE	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML ● REQUEIJÃO DE SOJA 15 G ● PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE HORTELÃ 190 ML ● REQUEIJÃO DE SOJA 15 G ● PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● BANANA 130 G ● LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190 ML ● FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50 G 	FERIADO - CORPUS CHRISTI	RECESSO	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 15,66 Lipídios (g): 8,63 Carboidrato (g): 124,18 Cálcio (mg): 57,16 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 12,31 Vitamina C (mg): 5,85 Energia (Kcal): 629,57					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 23/06	Terça-Feira, 24/06	Quarta-Feira, 25/06	Quinta-Feira, 26/06	Sexta-Feira, 27/06	Sábado, 28/06
INTEGRAL MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • REQUEIJÃO DE SOJA 15 G • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50 G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO 190 ML • MARGARINA SEM LEITE 10 G • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50 G 	<ul style="list-style-type: none"> • REQUEIJÃO DE SOJA 15 G • VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 180 ML • PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50 G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML • BANANA 130 G • BISCOITO SALGADO SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50 G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE ERVA DOCE 190 ML • MAMÃO FATIADO 85 G • BOLO DE BANANA E CANELA SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50 G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE UVA 200 ML • BOLO DE MAÇÃ, AVEIA E CANELA SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50 G
INTEGRAL TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • REQUEIJÃO DE SOJA 15 G • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50 G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO 190 ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50 G • MARGARINA SEM LEITE 10 G 	<ul style="list-style-type: none"> • REQUEIJÃO DE SOJA 15 G • VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 180 ML • PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50 G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML • BANANA 130 G • BISCOITO SALGADO SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50 G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE ERVA DOCE 190 ML • MAMÃO FATIADO 85 G • BOLO DE BANANA E CANELA SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50 G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE UVA 200 ML • BOLO DE MAÇÃ, AVEIA E CANELA SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50 G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 13,78 Lipídios (g): 18,91 Carboidrato (g): 125,00 Cálcio (mg): 65,77 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 36,18 Vitamina C (mg): 37,35 Energia (Kcal): 713,85					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 30/06	Terça-Feira, 01/07	Quarta-Feira, 02/07	Quinta-Feira, 03/07	Sexta-Feira, 04/07	Sábado, 05/07
INTEGRAL MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190 ML ● MARGARINA SEM LEITE 10 G ● PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50 G 					
INTEGRAL TARDE	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190 ML ● PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50 G ● MARGARINA SEM LEITE 10 G 					
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 16,71 Lipídios (g): 32,52 Carboidrato (g): 96,47 Cálcio (mg): 80,82 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 0,27 Vitamina C (mg): 1,16 Energia (Kcal): 747,25					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 13,44 Lipídios (g): 17,47 Carboidrato (g): 124,13 Cálcio (mg): 175,03 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 24,27 Vitamina C (mg): 27,36 Energia (Kcal): 693,82					

Observações						
Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 02/06	Terça-Feira, 03/06	Quarta-Feira, 04/06	Quinta-Feira, 05/06	Sexta-Feira, 06/06	Sábado, 07/06
INTEGRAL MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • MARGARINA SEM LEITE 10 G • MAMÃO FATIADO 85 G • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50 G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190 ML • BISCOITO COOKIES INTEGRAIS SEM LEITE E OVOS 50 G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE HORTELÃ 190 ML • REQUEIJÃO DE SOJA 15 G • CAQUI 120 G • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50 G 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA 130 G • IOGURTE DE SOJA SABOR MORANGO 180 ML • FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50 G 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE BANANA COM LEITE DE SOJA 180 ML • BOLO DE BAUNILHA SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50 G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE UVA 200 ML • BOLO DE MAÇÃ, AVEIA E CANELA SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50 G
INTEGRAL TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • MARGARINA SEM LEITE 10 G • MAMÃO FATIADO 85 G • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50 G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190 ML • BISCOITO COOKIES INTEGRAIS SEM LEITE E OVOS 50 G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE HORTELÃ 190 ML • REQUEIJÃO DE SOJA 15 G • CAQUI 120 G • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50 G 	<ul style="list-style-type: none"> • IOGURTE DE SOJA SABOR MORANGO 180 ML • BANANA 130 G • FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50 G 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE BANANA COM LEITE DE SOJA 180 ML • BOLO DE BAUNILHA SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50 G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE UVA 200 ML • BOLO DE MAÇÃ, AVEIA E CANELA SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50 G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 13,62 Lipídios (g): 17,45 Carboidrato (g): 133,05 Cálcio (mg): 484,07 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 37,98 Vitamina C (mg): 49,75 Energia (Kcal): 724,00					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 09/06	Terça-Feira, 10/06	Quarta-Feira, 11/06	Quinta-Feira, 12/06	Sexta-Feira, 13/06	Sábado, 14/06
INTEGRAL MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • REQUEIJÃO DE SOJA 15 G • PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50 G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190 ML • CHINEQUE DE GOIABADA SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 60 G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML • REQUEIJÃO DE SOJA 15 G • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50 G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO 190 ML • MARGARINA SEM LEITE 10 G • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50 G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE HORTELÃ 190 ML • BANANA 130 G • BISCOITO SEQUILHOS DIET, SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50 G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE UVA 200 ML • BOLO DE MAÇÃ, AVEIA E CANELA SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50 G
INTEGRAL TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • REQUEIJÃO DE SOJA 15 G • PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50 G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190 ML • CHINEQUE DE GOIABADA SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 60 G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML • REQUEIJÃO DE SOJA 15 G • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50 G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO 190 ML • MARGARINA SEM LEITE 10 G • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50 G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE HORTELÃ 190 ML • BANANA 130 G • BISCOITO SEQUILHOS DIET, SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50 G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE UVA 200 ML • BOLO DE MAÇÃ, AVEIA E CANELA SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50 G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 11,28 Lipídios (g): 17,96 Carboidrato (g): 118,95 Cálcio (mg): 49,88 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 8,63 Vitamina C (mg): 10,09 Energia (Kcal): 666,84					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 16/06	Terça-Feira, 17/06	Quarta-Feira, 18/06	Quinta-Feira, 19/06	Sexta-Feira, 20/06	Sábado, 21/06
INTEGRAL MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE HORTELÃ 190 ML • REQUEIJÃO DE SOJA 15 G • PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50 G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • MAÇÃ 100 G • BOLO DE CHOCOLATE SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50 G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190 ML • MARGARINA SEM LEITE 10 G • PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50 G 	FERIADO - CORPUS CHRISTI	RECESSO	
INTEGRAL TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE HORTELÃ 190 ML • REQUEIJÃO DE SOJA 15 G • PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50 G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • MAÇÃ 100 G • BOLO DE CHOCOLATE SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50 G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190 ML • MARGARINA SEM LEITE 10 G • PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50 G 	FERIADO - CORPUS CHRISTI	RECESSO	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 7,01 Lipídios (g): 21,41 Carboidrato (g): 103,74 Cálcio (mg): 31,89 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 2,77 Vitamina C (mg): 26,30 Energia (Kcal): 631,51					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 23/06	Terça-Feira, 24/06	Quarta-Feira, 25/06	Quinta-Feira, 26/06	Sexta-Feira, 27/06	Sábado, 28/06
INTEGRAL MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE ERVA DOCE 190 ML • MAMÃO FATIADO 85 G • BOLO DE BANANA E CANELA SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50 G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML • MARGARINA SEM LEITE 10 G • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50 G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • REQUEIJÃO DE SOJA 15 G • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50 G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO 190 ML • BANANA 130 G • BISCOITO SALGADO SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50 G 	<ul style="list-style-type: none"> • REQUEIJÃO DE SOJA 15 G • VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 180 ML • PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50 G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE UVA 200 ML • BOLO DE MAÇÃ, AVEIA E CANELA SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50 G
INTEGRAL TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE ERVA DOCE 190 ML • MAMÃO FATIADO 85 G • BOLO DE BANANA E CANELA SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50 G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML • MARGARINA SEM LEITE 10 G • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50 G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • REQUEIJÃO DE SOJA 15 G • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50 G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO 190 ML • BANANA 130 G • BISCOITO SALGADO SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50 G 	<ul style="list-style-type: none"> • REQUEIJÃO DE SOJA 15 G • VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 180 ML • PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50 G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE UVA 200 ML • BOLO DE MAÇÃ, AVEIA E CANELA SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50 G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 13,78 Lipídios (g): 18,91 Carboidrato (g): 125,00 Cálcio (mg): 65,77 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 36,18 Vitamina C (mg): 37,35 Energia (Kcal): 713,85					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 30/06	Terça-Feira, 01/07	Quarta-Feira, 02/07	Quinta-Feira, 03/07	Sexta-Feira, 04/07	Sábado, 05/07
INTEGRAL MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • CAQUI 120 G • BOLO DE COCO SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50 G 					
INTEGRAL TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • CAQUI 120 G • BOLO DE COCO SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50 G 					
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 10,29 Lipídios (g): 19,80 Carboidrato (g): 161,75 Cálcio (mg): 90,31 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 0,15 Vitamina C (mg): 71,78 Energia (Kcal): 830,84					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 11,97 Lipídios (g): 18,63 Carboidrato (g): 124,32 Cálcio (mg): 172,01 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 22,97 Vitamina C (mg): 33,36 Energia (Kcal): 697,89					

Observações						
Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 02/06	Terça-Feira, 03/06	Quarta-Feira, 04/06	Quinta-Feira, 05/06	Sexta-Feira, 06/06	Sábado, 07/06
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • SAGU DE UVA 150 G • CREME DE LEITE DE SOJA 20 G • BANANA 130 G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE GOIABA 200 ML • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60 G • PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50 G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE MAÇÃ 200 ML • SANDUÍCHE NATURAL VEGANO 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> • PONKAN 120 G • MOLHO DE CARNE DE SOJA E ABÓBORA 50 G • MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ 100 G • BATATA REFOGADA 100 G • MOLHO DE CARNE DE SOJA E ABÓBORA 50 G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE UVA 200 ML • BOLO DE MAÇÃ, AVEIA E CANELA SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50 G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 11,23 Lipídios (g): 5,12 Carboidrato (g): 62,77 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 251,98 Vitamina C (mg): 24,36 Energia (Kcal): 331,84					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 09/06	Terça-Feira, 10/06	Quarta-Feira, 11/06	Quinta-Feira, 12/06	Sexta-Feira, 13/06	Sábado, 14/06
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 100 G • MELÃO FATIADO 150 G • CARNE MOÍDA DE SOJA E CENOURA REFOGADA 60 G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE ABACAXI 200 ML • HAMBÚRGUER DE SOJA ASSADO 40 G • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50 G • TOMATE (RODELA) 15 G 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ 100 G • RISOTO DE CARNE DE SOJA E ABOBRINHA 150 G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE MANGA 200 ML • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60 G • PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50 G 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA 130 G • CANJICA COM LEITE DE SOJA 200 G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE UVA 200 ML • BOLO DE MAÇÃ, AVEIA E CANELA SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50 G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 14,29 Lipídios (g): 6,21 Carboidrato (g): 64,29 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 1508,31 Vitamina C (mg): 13,18 Energia (Kcal): 363,62					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 16/06	Terça-Feira, 17/06	Quarta-Feira, 18/06	Quinta-Feira, 19/06	Sexta-Feira, 20/06	Sábado, 21/06
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> ● CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60 G ● MAÇÃ 100 G ● POLENTA 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● PONKAN 120 G ● RISOTO DE CARNE DE SOJA E ABÓBORA 150 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE ACEROLA 200 ML ● CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60 G ● PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50 G 	FERIADO - CORPUS CHRISTI	RECESSO	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 19,43 Lipídios (g): 2,24 Carboidrato (g): 48,53 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 150,55 Vitamina C (mg): 229,11 Energia (Kcal): 288,71					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 23/06	Terça-Feira, 24/06	Quarta-Feira, 25/06	Quinta-Feira, 26/06	Sexta-Feira, 27/06	Sábado, 28/06
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • CAQUI 120 G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70 G • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 80 G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE UVA 200 ML • PONKAN 120 G • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60 G • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50 G 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ 100 G • MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA 100 G • MOLHO DE CARNE DE SOJA E ABÓBORA 50 G 	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO FATIADO 150 G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70 G • MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE LIMÃO 200 ML • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60 G • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50 G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE UVA 200 ML • BOLO DE MAÇÃ, AVEIA E CANELA SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50 G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 15,97 Lipídios (g): 4,59 Carboidrato (g): 60,97 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 162,12 Vitamina C (mg): 32,08 Energia (Kcal): 340,48					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 30/06	Terça-Feira, 01/07	Quarta-Feira, 02/07	Quinta-Feira, 03/07	Sexta-Feira, 04/07	Sábado, 05/07
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ 100 G • BOLO DE CHOCOLATE SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50 G • IOGURTE DE SOJA SABOR MORANGO 180 ML 					
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 5,77 Lipídios (g): 13,21 Carboidrato (g): 69,98 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 4,03 Vitamina C (mg): 38,87 Energia (Kcal): 414,26					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 14,23 Lipídios (g): 5,25 Carboidrato (g): 61,08 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 545,01 Vitamina C (mg): 51,99 Energia (Kcal): 340,73					

Observações						
Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 02/06	Terça-Feira, 03/06	Quarta-Feira, 04/06	Quinta-Feira, 05/06	Sexta-Feira, 06/06	Sábado, 07/06
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • PONKAN 120 G • MOLHO DE CARNE DE SOJA E ABÓBORA 50 G • MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE MAÇÃ 200 ML • SANDUÍCHE NATURAL VEGANO 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> • SAGU DE UVA 150 G • CREME DE LEITE DE SOJA 20 G • BANANA 130 G 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ 100 G • BATATA REFOGADA 100 G • CARNE MOÍDA DE SOJA E CENOURA REFOGADA 60 G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50 G • SUCO POLPA DE GOIABA 200 ML • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60 G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE UVA 200 ML • BOLO DE MAÇÃ, AVEIA E CANELA SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50 G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 11,63 Lipídios (g): 5,12 Carboidrato (g): 62,91 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 141,82 Vitamina C (mg): 24,29 Energia (Kcal): 333,90					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 09/06	Terça-Feira, 10/06	Quarta-Feira, 11/06	Quinta-Feira, 12/06	Sexta-Feira, 13/06	Sábado, 14/06
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA 130 G • CANJICA COM LEITE DE SOJA 200 G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE MANGA 200 ML • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60 G • PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50 G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 100 G • MELÃO FATIADO 150 G • CARNE MOÍDA DE SOJA E CENOURA REFOGADA 60 G 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ 100 G • RISOTO DE CARNE DE SOJA E ABOBRINHA 150 G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE ABACAXI 200 ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50 G • HAMBÚRGUER DE SOJA ASSADO 40 G • TOMATE (RODELA) 15 G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE UVA 200 ML • BOLO DE MAÇÃ, AVEIA E CANELA SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50 G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 14,29 Lipídios (g): 6,21 Carboidrato (g): 64,29 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 1508,31 Vitamina C (mg): 13,18 Energia (Kcal): 363,62					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 16/06	Terça-Feira, 17/06	Quarta-Feira, 18/06	Quinta-Feira, 19/06	Sexta-Feira, 20/06	Sábado, 21/06
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • PONKAN 120 G • RISOTO DE CARNE DE SOJA E ABÓBORA 150 G 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA 130 G • ARROZ 100 G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70 G 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ 100 G • BISCOITO DOCE SEM LEITE E OVOS 50 G • IOGURTE DE SOJA SABOR MORANGO 180 ML 	FERIADO - CORPUS CHRISTI	RECESSO	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 15,47 Lipídios (g): 4,38 Carboidrato (g): 62,11 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 99,43 Vitamina C (mg): 24,45 Energia (Kcal): 343,32					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 23/06	Terça-Feira, 24/06	Quarta-Feira, 25/06	Quinta-Feira, 26/06	Sexta-Feira, 27/06	Sábado, 28/06
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE LIMÃO 200 ML • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60 G • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50 G 	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO FATIADO 150 G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70 G • MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> • QUIRERA 100 G • CAQUI 120 G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70 G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE UVA 200 ML • PONKAN 120 G • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60 G • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50 G 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA 100 G • MAÇÃ 100 G • MOLHO DE CARNE DE SOJA E ABÓBORA 50 G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE UVA 200 ML • BOLO DE MAÇÃ, AVEIA E CANELA SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50 G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 16,01 Lipídios (g): 4,94 Carboidrato (g): 61,12 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 162,12 Vitamina C (mg): 23,79 Energia (Kcal): 344,74					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 30/06	Terça-Feira, 01/07	Quarta-Feira, 02/07	Quinta-Feira, 03/07	Sexta-Feira, 04/07	Sábado, 05/07
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> ● MELÃO FATIADO 150 G ● RISOTO DE CARNE DE SOJA E ABÓBORA 150 G 					
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 21,80 Lipídios (g): 1,53 Carboidrato (g): 46,92 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 483,78 Vitamina C (mg): 16,51 Energia (Kcal): 285,20					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 14,54 Lipídios (g): 5,10 Carboidrato (g): 61,96 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 529,80 Vitamina C (mg): 20,79 Energia (Kcal): 344,03					