

Observações						
Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 28/07	Terça-Feira, 29/07	Quarta-Feira, 30/07	Quinta-Feira, 31/07	Sexta-Feira, 01/08	Sábado, 02/08
DESJEJUM					• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • PÃO DE LEITE 25G	
COLAÇÃO					• MAÇÃ 75G	
ALMOÇO					• ARROZ 75G • FEIJÃO CARIOCA 60G • PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 40G • ABOBRINHA REFOGADA 50G	
LANCHE					• MELÃO 119G	
JANTAR					• PAPA DE ABOBRINHA, BATATA, BETERRABA E MACARRÃO SEM OVOS 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 37,59 Lipídios (g): 7,89 Carboidrato (g): 142,98 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 7,97 Vitamina C (mg): 33,32 Energia (Kcal): 746,51					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 04/08	Terça-Feira, 05/08	Quarta-Feira, 06/08	Quinta-Feira, 07/08	Sexta-Feira, 08/08	Sábado, 09/08
DESJEJUM	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • PÃO DE LEITE 25G	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • PÃO DE LEITE 25G	• BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR E OVOS 60G • LEITE DE SOJA 190ML	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • PÃO DE LEITE 25G	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • PÃO DE LEITE 25G	
COLAÇÃO	• MELÃO 119G	• MAMÃO 60G	• BANANA PRATA 100G	• MAMÃO 60G	• BANANA PRATA 100G	
ALMOÇO	• ARROZ 75G • FEIJÃO PRETO 60G • BETERRABA COZIDA 30G • PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 40G	• ARROZ 75G • FEIJÃO CARIOCA 60G • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 50G • PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 40G	• ARROZ 75G • FEIJÃO PRETO 60G • BRÓCOLIS COZIDO 40G • PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 40G	• ARROZ 75G • FEIJÃO CARIOCA 60G • PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 40G • CHUCHU REFOGADO 35G	• ARROZ 75G • FEIJÃO PRETO 60G • PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 40G • POLENTA 100G	
LANCHE	• MAÇÃ COZIDA 105G	• PAPINHA DE FRUTAS COZIDAS SEM AÇÚCAR 80G	• ABACATE 60G	• PERA COZIDA 75G	• MAÇÃ COZIDA 105G	
JANTAR	• PAPA DE ABÓBORA, BATATA SALSA E COUVE 180G	• PAPA DE BATATA DOCE, BETERRABA E COUVE 180G	• PAPA DE BATATA SALSA, CENOURA E ESCAROLA 180G	• PAPA DE BATATA DOCE, CHUCHU E ESPINAFRE 180G	• PAPA DE ABÓBORA, BATATA E ESPINAFRE 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 36,81 Lipídios (g): 9,36 Carboidrato (g): 154,48 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 752,35 Vitamina C (mg): 65,47 Energia (Kcal): 792,45					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 11/08	Terça-Feira, 12/08	Quarta-Feira, 13/08	Quinta-Feira, 14/08	Sexta-Feira, 15/08	Sábado, 16/08
DESJEJUM	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • PÃO DE LEITE 25G	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO DE LEITE 25G	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • PÃO DE LEITE 25G	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR E OVOS 60G	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • PÃO DE LEITE 25G	
COLAÇÃO	• MELÃO 119G	• BANANA PRATA 100G	• MAÇÃ 75G	• MAMÃO 60G	• MELÃO 119G	
ALMOÇO	• ARROZ 75G • FEIJÃO PRETO 60G • ABOBRINHA REFOGADA 50G • PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 40G	• ARROZ 75G • FEIJÃO CARIOCA 60G • CENOURA REFOGADA 40G • PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 40G	• ARROZ 75G • FEIJÃO PRETO 60G • QUIRERA 60G • PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 40G	• ARROZ 75G • FEIJÃO CARIOCA 60G • BATATA SALSA COZIDA 30G • PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 40G	• ARROZ 75G • PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 40G • FEIJÃO PRETO 60G • COUVE-FLOR REFOGADA 40G	
LANCHE	• PAPA DE MAÇÃ COM LARANJA 110G	• MAMÃO 60G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G	• MELÃO 119G	• PERA COZIDA 75G	• BANANA PRATA 100G	
JANTAR	• PAPA DE BATATA SALSA, CENOURA E ESCAROLA 180G	• RISOTO DE LEGUMES 180G	• PAPA DE BATATA SALSA, CENOURA E ESCAROLA 180G	• PAPA DE ABOBRINHA, BATATA, BETERRABA E MACARRÃO SEM OVOS 180G	• PAPA DE BATATA DOCE, CENOURA E COUVE 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,17 Lipídios (g): 8,40 Carboidrato (g): 162,36 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 518,94 Vitamina C (mg): 69,92 Energia (Kcal): 821,16					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 18/08	Terça-Feira, 19/08	Quarta-Feira, 20/08	Quinta-Feira, 21/08	Sexta-Feira, 22/08	Sábado, 23/08
DESJEJUM	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • PÃO DE LEITE 25G	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO DE LEITE 25G	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR E OVOS 60G	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • PÃO DE LEITE 25G	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • PÃO DE LEITE 25G	
COLAÇÃO	• MELÃO 119G	• BANANA PRATA 100G	• PERA 75G	• MAMÃO 60G	• MELÃO 119G	
ALMOÇO	• ARROZ 75G • FEIJÃO PRETO 60G • PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 40G • BATATA DOCE COZIDA 30G	• ARROZ 75G • FEIJÃO CARIOCA 60G • PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 40G • BRÓCOLIS COZIDO 40G	• ARROZ 75G • FEIJÃO PRETO 60G • PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 40G • BATATA ENSOPADA 50G	• ARROZ 75G • FEIJÃO CARIOCA 60G • CHUCHU REFOGADO 35G • PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 40G	• ARROZ 75G • FEIJÃO PRETO 60G • CENOURA REFOGADA 40G • PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 40G	
LANCHE	• PERA COZIDA 75G	• PAPINHA DE FRUTAS COZIDAS SEM AÇÚCAR 80G	• BANANA PRATA 100G	• MAÇÃ COZIDA 105G	• PERA COZIDA 75G	
JANTAR	• PAPA DE ABÓBORA, ABOBRINHA, ARROZ E BATATA 200G	• PAPA DE ABÓBORA, BATATA E ESPINAFRE 180G	• PAPA DE BATATA SALSA, CENOURA E ESPINAFRE 180G	• PAPA DE ABOBRINHA, BATATA, BETERRABA E MACARRÃO SEM OVOS 180G	• PAPA DE BATATA SALSA, CENOURA E ESPINAFRE 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 37,23 Lipídios (g): 7,99 Carboidrato (g): 158,03 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 684,14 Vitamina C (mg): 53,13 Energia (Kcal): 797,13					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 25/08	Terça-Feira, 26/08	Quarta-Feira, 27/08	Quinta-Feira, 28/08	Sexta-Feira, 29/08	Sábado, 30/08
DESJEJUM	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • PÃO DE LEITE 25G	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • PÃO DE LEITE 25G	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • PÃO DE LEITE 25G	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • PÃO DE LEITE 25G	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO DE LEITE 25G	
COLAÇÃO	• MAÇÃ 75G	• PERA 75G	• BANANA PRATA 100G	• MELÃO 119G	• MAÇÃ 75G	
ALMOÇO	• ARROZ 75G • FEIJÃO CARIOCA 60G • BETERRABA COZIDA 30G • PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 40G	• ARROZ 75G • FEIJÃO PRETO 60G • POLENTA 100G • PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 40G	• ARROZ 75G • FEIJÃO CARIOCA 60G • PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 40G • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 50G	• ARROZ 75G • FEIJÃO PRETO 60G • VAGEM REFOGADA 25G • PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 40G	• ARROZ 75G • FEIJÃO CARIOCA 60G • PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 40G • QUIBEBE 40G	
LANCHE	• MELÃO 119G	• MAMÃO 60G	• PAPA DE MAÇÃ COM LARANJA 110G	• PERA COZIDA 75G	• LEITE DE SOJA 190ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR E OVOS 60G	
JANTAR	• PAPA DE ABÓBORA, BATATA E ESPINAFRE 180G	• PAPA DE BATATA DOCE, CHUCHU E ESPINAFRE 180G	• PAPA DE ABÓBORA, BATATA E ESPINAFRE 180G	• PAPA DE BATATA SALSA, CENOURA E ESCAROLA 180G	• PAPA DE BATATA SALSA, CENOURA E ESCAROLA 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,08 Lipídios (g): 8,67 Carboidrato (g): 150,76 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 898,89 Vitamina C (mg): 51,08 Energia (Kcal): 781,20					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 37,57 Lipídios (g): 8,57 Carboidrato (g): 155,77 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 679,98 Vitamina C (mg): 58,63 Energia (Kcal): 795,54					