

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					<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA SEM LACTOSE 8G 	
COLAÇÃO					<ul style="list-style-type: none"> • MAMÃO 122G 	
ALMOÇO					<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • MAÇÃ (1 un / 137G) • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • SALADA DE BETERRABA 35G • BATATA SALSA REFOGADA 50G 	
LANCHE					<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE BANANA SEM LACTOSE 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G 	
JANTAR					<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE AIPIM COM CARNE 180G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 56,18 Lipídios (g): 34,60 Carboidrato (g): 234,13 Cálcio (mg): 527,93 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 319,92 Vitamina C (mg): 152,25 Energia (Kcal): 1448,02					

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	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE SEM LACTOSE 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA SEM LACTOSE 8G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5G 	<ul style="list-style-type: none"> • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G • LEITE SEM LACTOSE 190ML 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA SEM LACTOSE 8G • LEITE SEM LACTOSE 190ML 	
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LARANJA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> • MAMÃO 122G 	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 170G 	
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G • SALADA DE TOMATE 40G • MELÃO 170G • POLENTA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • BATATA PALHA 25G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • SALADA DE REPOLHO 23G • PERA (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ALMÔNDEGAS AO SUGO (55G PARA 3 UNIDADES + 20G DE MOLHO) 75G • CHUCHU REFOGADO 50G • SALADA DE VAGEM COM CENOURA 30G • SALADA DE FRUTA 70G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • MAÇÃ (1 un / 137G) • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE ALFACE 15G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • BRÓCOLIS, CENOURA E COUVE-FLORES REFOGADOS 50G • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G • LARANJA (1 un / 150G) • FEIJÃO CARIOCA 100G • CARNE MOÍDA REFOGADA 60G 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • VITAMINA DE MANGA SEM LACTOSE 180ML 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE MAÇÃ 200ML • SANDUÍCHE VEGANO 65G 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FLOCOS DE ARROZ 15G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE LARANJA 200ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • VITAMINA DE MORANGO SEM LACTOSE 180ML 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • CANJA 200G 	<ul style="list-style-type: none"> • ESCONDIDINHO DE CARNE SEM LEITE 170G 	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • QUIRERA - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 60G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 66,29 Lipídios (g): 31,55 Carboidrato (g): 207,01 Cálcio (mg): 473,93 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 554,88 Vitamina C (mg): 163,15 Energia (Kcal): 1338,79					

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	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE SEM LACTOSE 190ML ● PÃO SEM LEITE 37,5G ● MANTEIGA SEM LACTOSE 8G 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190ML ● PÃO SEM LEITE 37,5G ● PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE SEM LACTOSE 190ML ● BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR, LEITE E OVOS 60G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE SEM LACTOSE 190ML ● PÃO SEM LEITE 37,5G ● PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190ML ● PÃO SEM LEITE 37,5G ● MANTEIGA SEM LACTOSE 8G 	
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> ● MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> ● PERA (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAMÃO 122G 	
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● QUIRERA 60G ● SALADA DE ACELGA 20G ● PICADINHO DE CARNE 70G ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO PRETO 100G ● SALADA DE BRÓCOLIS 30G ● LARANJA (1 un / 150G) ● FRANGO AO SUGO 70G ● MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● SALADA DE BETERRABA 35G ● CREME DE AIPIM SEM LACTOSE 70G ● CARNE MOÍDA AO SUGO 70G ● MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO PRETO 100G ● FRANGO ASSADO 60G ● CENOURA REFOGADA 50G ● SALADA DE REPOLHO 23G ● PERA (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● SALADA DE PEPINO 35G ● LARANJA (1 un / 150G) ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● BARREADO 70G ● FAROFA DE BANANA 30G 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> ● FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G ● BATIDA DE MAÇÃ SEM LACTOSE 190ML 	<ul style="list-style-type: none"> ● MINGAU DE AVEIA COM LEITE SEM LACTOSE 200G ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAMÃO 122G ● AVEIA EM FLOCOS FINOS 20G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO DE UVA 200ML ● MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G 	<ul style="list-style-type: none"> ● CREME DE MORANGO COM LEITE SEM LACTOSE 100G ● FLOCOS DE ARROZ 15G 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO DE LARANJA 200ML ● PÃO SEM LEITE 37,5G ● RECHEIO DE CARNE MOÍDA 35,5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● POLENTA - JANTAR 120G ● ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 60G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ CARRETEIRO 180G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE BATATA DOCE, FRANGO E MACARRÃO 180G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 62,13 Lipídios (g): 31,58 Carboidrato (g): 215,62 Cálcio (mg): 572,92 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 477,71 Vitamina C (mg): 164,89 Energia (Kcal): 1371,01					

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	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE SEM LACTOSE 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA SEM LACTOSE 8G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE SEM LACTOSE 190ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA SEM LACTOSE 8G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE SEM LACTOSE 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA SEM LACTOSE 8G 	
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> • PERA (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LARANJA (1 un / 150G) 	
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE TOMATE 40G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • POLENTA 100G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 30G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G • SALADA DE CENOURA 25G • CREME DE MILHO SEM LACTOSE 60G • SALADA DE FRUTA 70G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • CHUCHU REFOGADO 50G • SALADA DE BETERRABA 35G • MAMÃO 122G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 50G • BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 50G • SALADA DE ALFACE 15G • MELÃO 170G 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • VITAMINA DE MORANGO SEM LACTOSE 180ML 	<ul style="list-style-type: none"> • MAMÃO 122G • FLOCOS DE ARROZ 15G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE LARANJA 200ML • SANDUÍCHE VEGANO 65G 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • AVEIA EM FLOCOS FINOS 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • ESCONDIDINHO DE FRANGO SEM LEITE 170G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE FRANGO 200G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • POLENTA - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 60G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 60,88 Lipídios (g): 31,94 Carboidrato (g): 198,50 Cálcio (mg): 406,86 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 520,94 Vitamina C (mg): 157,47 Energia (Kcal): 1300,24					

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	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO SEM LEITE 37,5G • LEITE SEM LACTOSE 190ML • MANTEIGA SEM LACTOSE 8G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE SEM LACTOSE 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA SEM LACTOSE 8G • CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190ML 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE SEM LACTOSE 190ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5G 	
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • PERA (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 70G • MELÃO 170G • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 50G • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE ALFACE 15G • LARANJA (1 un / 150G) • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G • BRÓCOLIS, CENOURA E COUVE-FLOR REFOGADOS 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • QUIRERA 60G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • SALADA DE ACELGA 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • FAROFA DE CENOURA 20G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 50G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • FRANGO AO SUGO 70G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE PEPINO 35G • LARANJA (1 un / 150G) 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • SANDUÍCHE VEGANO 65G • SUCO DE MAÇÃ 200ML 	<ul style="list-style-type: none"> • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • VITAMINA DE MORANGO SEM LACTOSE 180ML 	<ul style="list-style-type: none"> • MAMÃO 122G • FLOCOS DE ARROZ 15G 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE BANANA SEM LACTOSE 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR, LEITE E OVOS 60G • SUCO DE UVA 200ML 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ CARRETEIRO 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • CANJA 200G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • POLENTA - JANTAR 120G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 61,78 Lipídios (g): 29,58 Carboidrato (g): 215,87 Cálcio (mg): 476,69 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 412,93 Vitamina C (mg): 121,43 Energia (Kcal): 1339,30					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 62,46 Lipídios (g): 31,33 Carboidrato (g): 210,44 Cálcio (mg): 484,76 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 483,44 Vitamina C (mg): 151,76 Energia (Kcal): 1342,61					