

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"> ● PÃO SEM LEITE 37,5G ● MANTEIGA DE COCO 8G ● SUCO DE MAÇÃ 200ML 	
COLAÇÃO					<ul style="list-style-type: none"> ● MANGA 120G 	
ALMOÇO					<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO PRETO 100G ● MAÇÃ (1 un / 137G) ● ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G ● SALADA DE BETERRABA 35G ● BATATA SALSA REFOGADA 50G 	
LANCHE					<ul style="list-style-type: none"> ● VITAMINA DE BANANA COM LEITE DE SOJA 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): 60,30 Lipídios (g): 26,95 Carboidrato (g): 234,62 Cálcio (mg): 164,33 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 156,95 Vitamina C (mg): 52,71 Energia (Kcal): 1390,35					

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 DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 8G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE MAÇÃ 200ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA 190ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 200ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 8G • LEITE DE SOJA 190ML 	
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MANGA 120G 	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> • MANGA 120G 	<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 • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • BATATA PALHA 25G • MAÇÃ (1 un / 137G) • 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 • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • MAÇÃ (1 un / 137G) • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE ALFACE 15G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • BRÓCOLIS, CENOURA E COUVE-FLOR REFOGADOS 50G • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G • FEIJÃO CARIOCA 100G • MANGA 120G • CARNE MOÍDA REFOGADA 60G 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA 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 MAÇÃ 200ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 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): 68,53 Lipídios (g): 27,61 Carboidrato (g): 222,24 Cálcio (mg): 165,30 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 476,81 Vitamina C (mg): 79,28 Energia (Kcal): 1365,41					

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 DE SOJA 190ML ● PÃO SEM LEITE 37,5G ● MANTEIGA DE COCO 8G 	<ul style="list-style-type: none"> ● PÃO SEM LEITE 37,5G ● PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5G ● SUCO DE MAÇÃ 200ML 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA 190ML ● BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR, LEITE E OVOS 60G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA 190ML ● PÃO SEM LEITE 37,5G ● PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO DE UVA 200ML ● PÃO SEM LEITE 37,5G ● MANTEIGA DE COCO 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"> ● MANGA 120G 	
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 ● MAÇÃ (1 un / 137G) ● MANGA 120G ● FRANGO AO SUGO 70G ● MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● PURÊ DE BATATA SEM LEITE 50G ● SALADA DE BETERRABA 35G ● 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 ● MANGA 120G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● BARREADO 70G ● FAROFA DE BANANA 30G 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> ● BATIDA DE MAÇÃ COM LEITE DE SOJA 190ML ● FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MINGAU DE AVEIA COM LEITE DE SOJA 200G ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● MANGA 120G ● 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 DE SOJA 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 MAÇÃ 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): 63,65 Lipídios (g): 26,96 Carboidrato (g): 224,41 Cálcio (mg): 185,53 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 382,44 Vitamina C (mg): 69,94 Energia (Kcal): 1364,36					

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 DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 8G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO SEM LEITE 37,5G • PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5G • SUCO DE MAÇÃ 200ML 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA 190ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA • PASSA SEM AÇÚCAR 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 200ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 8G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 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"> • MANGA 120G 	
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE TOMATE 40G • 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 • POLENTA 100G • SALADA DE CENOURA 25G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • CHUCHU REFOGADO 50G • SALADA DE BETERRABA 35G • MANGA 120G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 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"> • VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • MANGA 120G • FLOCOS DE ARROZ 15G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE MAÇÃ 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"> • SUCO DE MAÇÃ 200ML • 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): 62,15 Lipídios (g): 28,55 Carboidrato (g): 210,62 Cálcio (mg): 143,98 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 421,37 Vitamina C (mg): 72,08 Energia (Kcal): 1317,97					

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 DE SOJA 190ML • MANTEIGA DE COCO 8G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA 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 DE COCO 8G • SUCO DE UVA 200ML 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA 190ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE MAÇÃ 200ML • 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 • MANGA 120G • 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 • MANGA 120G 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • SANDUÍCHE VEGANO 65G • SUCO DE MAÇÃ 200ML 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • MANGA 120G • FLOCOS DE ARROZ 15G 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE BANANA COM LEITE DE SOJA 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): 63,50 Lipídios (g): 26,65 Carboidrato (g): 226,53 Cálcio (mg): 177,48 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 341,21 Vitamina C (mg): 73,42 Energia (Kcal): 1358,80					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 64,26 Lipídios (g): 27,42 Carboidrato (g): 221,60 Cálcio (mg): 167,89 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 393,63 Vitamina C (mg): 72,68 Energia (Kcal): 1353,48					