

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 • MANTEIGA 8G • PÃO DE LEITE 37,5G 	
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) • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • SALADA DE BETERRABA 35G • BATATA SALSA REFOGADA 50G 	
LANCHE					<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE BANANA 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): 57,24 Lipídios (g): 29,36 Carboidrato (g): 219,24 Cálcio (mg): 393,03 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 304,64 Vitamina C (mg): 136,64 Energia (Kcal): 1342,54					

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 190ML • PÃO DE FORMA 37,5G • MANTEIGA 8G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • QUEIJO 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 190ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR E OVOS 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190ML • QUEIJO 20G • PÃO INTEGRAL 37,5G 	<ul style="list-style-type: none"> • MANTEIGA 8G • PÃO DE LEITE 37,5G • LEITE 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 • STROGONOFF DE FRANGO 70G • SALADA DE REPOLHO 23G • PERA (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CARNE MOÍDA AO SUGO 70G • 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) • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO SEM OVOS 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 • 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 180ML 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE MAÇÃ 200ML • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM TOMATE 70G 	<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 E OVOS 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • VITAMINA DE MORANGO 180ML 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • CANJA 200G 	<ul style="list-style-type: none"> • ESCONDIDINHO DE CARNE 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 SEM OVOS 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • QUIRERA - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 60G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 64,90 Lipídios (g): 31,23 Carboidrato (g): 206,14 Cálcio (mg): 527,35 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 585,24 Vitamina C (mg): 150,02 Energia (Kcal): 1320,73					

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 190ML • MANTEIGA 8G • PÃO DE FORMA 37,5G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190ML • QUEIJO 20G • PÃO DE LEITE 37,5G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 190ML • BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR, LEITE E OVOS 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 190ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • QUEIJO 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190ML • MANTEIGA 8G • PÃO DE LEITE 37,5G 	
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 SEM OVOS 65G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CREME DE AIPIM 70G • 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 • LARANJA (1 un / 150G) • FEIJÃO CARIOCA 100G • BARREADO 70G • FAROFA DE BANANA 30G 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • BATIDA DE MAÇÃ 190ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • MINGAU DE AVEIA 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 • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR E OVOS 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • CREME DE MORANGO 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 DE 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 SEM GLÚTEN E OVOS 180G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 61,05 Lipídios (g): 32,67 Carboidrato (g): 213,97 Cálcio (mg): 507,01 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 484,16 Vitamina C (mg): 149,22 Energia (Kcal): 1367,65					

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 190ML • MANTEIGA 8G • PÃO DE FORMA 37,5G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190ML • QUEIJO 20G • PÃO DE LEITE 37,5G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 190ML • BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR, LEITE E OVOS 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190ML • MANTEIGA 8G • PÃO INTEGRAL 37,5G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 190ML • MANTEIGA 8G • PÃO DE FORMA 37,5G 	
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 • STROGONOFF DE CARNE 70G • 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 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 • 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 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • MAMÃO 122G • FLOCOS DE ARROZ 15G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE LARANJA 200ML • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM ALFACE E TOMATE 80G 	<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 E OVOS 60G 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • ESCONDIDINHO DE FRANGO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO SEM OVOS 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE FRANGO 200G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO SEM OVOS 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): 31,74 Carboidrato (g): 196,24 Cálcio (mg): 432,30 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 558,71 Vitamina C (mg): 149,67 Energia (Kcal): 1289,43					

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 INTEGRAL 37,5G • LEITE 190ML • MANTEIGA 8G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 190ML • PÃO DE FORMA 37,5G • QUEIJO 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • MANTEIGA 8G • PÃO DE LEITE 37,5G • CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190ML 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 190ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR E OVOS 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • QUEIJO 20G 	
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 60G • 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 SEM OVOS 65G • SALADA DE PEPINO 35G • LARANJA (1 un / 150G) 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM TOMATE 70G • SUCO DE MAÇÃ 200ML 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MORANGO 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • MAMÃO 122G • FLOCOS DE ARROZ 15G 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE BANANA 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 SEM OVOS 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): 62,45 Lipídios (g): 30,84 Carboidrato (g): 215,93 Cálcio (mg): 500,81 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 422,63 Vitamina C (mg): 109,32 Energia (Kcal): 1349,88					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 62,38 Lipídios (g): 31,51 Carboidrato (g): 208,60 Cálcio (mg): 487,16 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 502,78 Vitamina C (mg): 139,42 Energia (Kcal): 1332,43					