

| 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 DE COCO 8G | |
| COLAÇÃO | | | | | <ul style="list-style-type: none"> • MAMÃO 122G | |
| ALMOÇO | | | | | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • SALADA DE BETERRABA 35G • MAÇÃ (1 un / 137G) • BATATA SALSA REFOGADA 50G | |
| LANCHE | | | | | <ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MANGA 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): 59,93 Lipídios (g): 26,70 Carboidrato (g): 204,71 Cálcio (mg): 175,57 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 136,20 Vitamina C (mg): 152,48 Energia (Kcal): 1280,23 | | | | | |

| 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"> • 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 DE SOJA 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 • 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"> • MANGA 120G | <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 • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE REPOLHO 23G • PERA (1 un / 120G) | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • ALMÔNDEGAS AO SUGO (55G PARA 3 UNIDADES + 20G DE MOLHO) 75G • CHUCHU REFOGADO 50G • SALADA DE VAGEM COM CENOURA 30G • LARANJA (1 un / 150G) • FEIJÃO CARIOCA 100G | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE ALFACE 15G • MAÇÃ (1 un / 137G) | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • BRÓCOLIS, CENOURA E COUVE-FLORES REFOGADOS 50G • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G • FEIJÃO CARIOCA 100G • LARANJA (1 un / 150G) • CARNE MOÍDA REFOGADA 60G | |
| LANCHE | <ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G | <ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE MAÇÃ 200ML • SANDUÍCHE VEGANO 65G | <ul style="list-style-type: none"> • MANGA 120G • FLOCOS DE ARROZ 15G | <ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE LARANJA 200ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G | <ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G | |
| 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): 68,00 Lipídios (g): 27,63 Carboidrato (g): 193,74 Cálcio (mg): 184,38 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 455,32 Vitamina C (mg): 154,73 Energia (Kcal): 1259,79 | | | | | |

| 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 DE SOJA 190ML ● PÃO SEM LEITE 37,5G ● MANTEIGA DE COCO 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 DE SOJA 190ML ● MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 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"> ● CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 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"> ● PERA (1 un / 120G) | <ul style="list-style-type: none"> ● MANGA 120G | <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 ● FRANGO AO SUGO 70G ● LARANJA (1 un / 150G) ● 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 ● BARREADO 70G ● SALADA DE PEPINO 35G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● LARANJA (1 un / 150G) ● FAROFA DE CENOURA 20G | |
| 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"> ● 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"> ● VITAMINA DE MORANGO 180ML ● 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): 63,21 Lipídios (g): 26,92 Carboidrato (g): 205,51 Cálcio (mg): 249,18 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 396,19 Vitamina C (mg): 146,04 Energia (Kcal): 1293,77 | | | | | |

| 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"> • 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 DE SOJA 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 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"> • LARANJA (1 un / 150G) | |
| 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 • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 60G • MANGA 120G | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • POLENTA 100G • SALADA DE CENOURA 25G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G • LARANJA (1 un / 150G) | <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 COM LEITE DE SOJA 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 VEGANO 65G | <ul style="list-style-type: none"> • MANGA 120G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 20G | <ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA 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): 61,57 Lipídios (g): 28,48 Carboidrato (g): 185,52 Cálcio (mg): 163,35 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 420,64 Vitamina C (mg): 151,16 Energia (Kcal): 1223,05 | | | | | |

| 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"> • LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • 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 • CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190ML | <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"> • 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"> • MANGA 120G | |
| ALMOÇO | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 70G • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 50G • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G • MELÃO 170G | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE ALFACE 15G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G • LARANJA (1 un / 150G) • 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 • MANGA 120G • 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"> • VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 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 MANGA COM LEITE DE SOJA 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G | <ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 200ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G | |
| 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): 63,17 Lipídios (g): 26,02 Carboidrato (g): 206,82 Cálcio (mg): 191,76 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 325,39 Vitamina C (mg): 108,69 Energia (Kcal): 1280,23 | | | | | |
| Cálculo Mensal | Proteína (g): 63,79 Lipídios (g): 27,24 Carboidrato (g): 198,22 Cálcio (mg): 196,14 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 386,85 Vitamina C (mg): 140,74 Energia (Kcal): 1264,97 | | | | | |