

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 • 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): 60,03 Lipídios (g): 26,44 Carboidrato (g): 220,87 Cálcio (mg): 179,92 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 136,18 Vitamina C (mg): 137,43 Energia (Kcal): 1332,87					

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"> ● MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G ● LEITE DE SOJA 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 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"> ● 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) ● ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 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"> ● 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"> ● 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"> ● 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): 68,42 Lipídios (g): 27,37 Carboidrato (g): 205,38 Cálcio (mg): 177,06 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 430,85 Vitamina C (mg): 150,32 Energia (Kcal): 1300,19					

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 • 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"> • 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"> • 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 • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 50G • 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) • BARREADO 70G • FEIJÃO CARIOCA 100G • FAROFA DE BANANA 30G 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • BATIDA DE MAÇÃ COM LEITE DE SOJA 190ML 	<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"> • 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 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): 63,81 Lipídios (g): 26,72 Carboidrato (g): 211,55 Cálcio (mg): 199,32 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 326,93 Vitamina C (mg): 149,47 Energia (Kcal): 1314,28					

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 • 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 • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 60G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE CENOURA 25G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G • POLENTA 100G • 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"> • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 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): 62,00 Lipídios (g): 28,23 Carboidrato (g): 197,16 Cálcio (mg): 156,03 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 396,16 Vitamina C (mg): 146,75 Energia (Kcal): 1263,44					

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 • 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 COM LEITE DE SOJA 180ML 	<ul style="list-style-type: none"> • MAMÃO 122G • 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"> • SUCO DE UVA 200ML • BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR, LEITE E OVOS 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): 63,51 Lipídios (g): 26,47 Carboidrato (g): 217,19 Cálcio (mg): 185,68 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 290,26 Vitamina C (mg): 108,79 Energia (Kcal): 1320,64					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 64,23 Lipídios (g): 27,16 Carboidrato (g): 208,44 Cálcio (mg): 179,54 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 350,34 Vitamina C (mg): 138,77 Energia (Kcal): 1301,22					