

| 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 DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 8G | |
| COLAÇÃO | | | | | <ul style="list-style-type: none"> • MAMÃO 122G | |
| ALMOÇO | | | | | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • CREME DE MILHO 60G • MAÇÃ (1 un / 137G) • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • SALADA DE BETERRABA 35G | |
| 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): 58,82 Lipídios (g): 37,78 Carboidrato (g): 229,77 Cálcio (mg): 476,41 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 329,76 Vitamina C (mg): 130,91 Energia (Kcal): 1466,31 | | | | | |

| 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 INTEGRAL 37,5G • QUEIJO 20G | <ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190ML • PÃO DE FORMA 37,5G • MANTEIGA 8G | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE 190ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G | <ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • QUEIJO 20G | <ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 8G | |
| COLAÇÃO | <ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) | <ul style="list-style-type: none"> • MAMÃO 122G | <ul style="list-style-type: none"> • MELANCIA 340G | <ul style="list-style-type: none"> • MELANCIA 340G • MAMÃO 122G | <ul style="list-style-type: none"> • MELANCIA 340G | |
| ALMOÇO | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G • SALADA DE TOMATE 40G • MELANCIA 340G • CHUCHU REFOGADO 50G | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • STROGONOFF DE FRANGO 70G • BATATA PALHA 25G • MAMÃO 122G • SALADA DE VAGEM 30G | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE REPOLHO 23G • ALMÔNDEGAS AO SUGO (55G PARA 3 UNIDADES + 20G DE MOLHO) 75G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • PERA (1 un / 120G) | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • FRANGO À PARMEGIANA (50G DE CARNE E 20G DE MOLHO) 70G • POLENTA 100G • MAÇÃ (1 un / 137G) • SALADA DE ALFACE 15G | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • PICADINHO DE CARNE 70G • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G • MAMÃO 122G • COUVE REFOGADA 40G | |
| LANCHE | <ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MORANGO 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G | <ul style="list-style-type: none"> • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM TOMATE 70G • SUCO DE MAÇÃ 200ML | <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 CENOURA SEM AÇÚCAR 50G | <ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MORANGO 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 170G | <ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G | <ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO 180G | <ul style="list-style-type: none"> • QUIRERA - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 60G | |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 68,87 Lipídios (g): 33,68 Carboidrato (g): 215,41 Cálcio (mg): 577,18 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 556,27 Vitamina C (mg): 155,86 Energia (Kcal): 1393,71 | | | | | |

| 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 • PÃO DE FORMA 37,5G • MANTEIGA 8G | <ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE 190ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 8G | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE 190ML • BOLO DE CENOURA SEM AÇÚCAR 50G | <ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 8G | |
| COLAÇÃO | <ul style="list-style-type: none"> • MELANCIA 340G | <ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) | <ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) | <ul style="list-style-type: none"> • MAMÃO 122G | <ul style="list-style-type: none"> • MELANCIA 340G | |
| ALMOÇO | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • QUIRERA 60G • PICADINHO DE CARNE 70G • SALADA DE ACELGA 20G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • QUIBEBE 50G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • MAMÃO 122G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CREME DE AIPIM 70G • SALADA DE BETERRABA 35G • CARNE MOÍDA AO SUGO 70G • PERA (1 un / 120G) | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • FRANGO ASSADO 60G • CENOURA REFOGADA 50G • SALADA DE REPOLHO 23G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • BARREADO 70G • FAROFA DE BANANA 30G • SALADA DE PEPINO 35G • MAMÃO 122G | |
| LANCHE | <ul style="list-style-type: none"> • BATIDA DE MAÇÃ 190ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G | <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 100G • FLOCOS DE ARROZ 15G | <ul style="list-style-type: none"> • MINGAU DE AVEIA 200G • MAÇÃ (1 un / 137G) | |
| 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 DE LEITE 37,5G • RECHEIO DE CARNE MOÍDA 35,5G | <ul style="list-style-type: none"> • POLENTA - JANTAR 120G • CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 70G | <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): 63,29 Lipídios (g): 32,30 Carboidrato (g): 220,37 Cálcio (mg): 490,82 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 911,24 Vitamina C (mg): 132,13 Energia (Kcal): 1395,43 | | | | | |

| 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 • PÃO DE FORMA 37,5G • MANTEIGA 8G | <ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE 190ML • BOLO DE FUBÁ SEM AÇÚCAR 50G | <ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 8G | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE 190ML • PÃO DE FORMA 37,5G • MANTEIGA 8G | |
| COLAÇÃO | <ul style="list-style-type: none"> • MELANCIA 340G | <ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) | <ul style="list-style-type: none"> • MELANCIA 340G | <ul style="list-style-type: none"> • PERA (1 un / 120G) | <ul style="list-style-type: none"> • MAMÃO 122G | |
| ALMOÇO | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • STROGONOFF DE CARNE 70G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE TOMATE 40G • FEIJÃO CARIOCA 100G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • POLENTA 100G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 30G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 60G • MAMÃO 122G | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G • CREME DE MILHO 60G • SALADA DE CENOURA 25G • FEIJÃO CARIOCA 100G • MAMÃO 122G | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • CHUCHU REFOGADO 50G • SALADA DE BETERRABA 35G • FEIJÃO PRETO 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MAMÃO 122G | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 50G • BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 50G • MAÇÃ (1 un / 137G) • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE ALFACE 15G | |
| 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"> • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM ALFACE E TOMATE 80G • SUCO DE MAÇÃ 200ML | <ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • AVEIA EM FLOCOS FINOS 20G | <ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G | |
| JANTAR | <ul style="list-style-type: none"> • ESCONDIDINHO DE FRANGO 170G | <ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE FEIJÃO, LEGUMES E 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): 62,14 Lipídios (g): 32,71 Carboidrato (g): 197,81 Cálcio (mg): 455,10 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 710,77 Vitamina C (mg): 150,17 Energia (Kcal): 1306,64 | | | | | |

| 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 190ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • QUEIJO 20G | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE 190ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G | <ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 8G • CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE 190ML • PÃO DE FORMA 37,5G • QUEIJO 20G | <ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 8G | |
| 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"> • MELANCIA 340G | <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 • PURÊ DE BATATA 60G • SALADA DE ACELGA 20G • MELANCIA 340G | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE ALFACE 15G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G • BRÓCOLIS, CENOURA E COUVE-FLOR REFOGADOS 50G • PONKAN (1 un / 230G) | <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 TOMATE COM PEPINO 45G | <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 À PARMEGIANA (50G DE CARNE E 20G DE MOLHO) 70G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE PEPINO 35G • MAMÃO 122G | |
| LANCHE | <ul style="list-style-type: none"> • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM TOMATE 70G • CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML | <ul style="list-style-type: none"> • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • VITAMINA DE MORANGO 180ML | <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 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"> • MACARRÃO - JANTAR 150G • CARNE MOÍDA AO SUGO 70G | <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): 71,21 Lipídios (g): 32,83 Carboidrato (g): 232,44 Cálcio (mg): 558,54 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 503,81 Vitamina C (mg): 117,85 Energia (Kcal): 1460,27 | | | | | |
| Cálculo Mensal | Proteína (g): 66,02 Lipídios (g): 33,11 Carboidrato (g): 217,14 Cálcio (mg): 518,32 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 654,29 Vitamina C (mg): 138,62 Energia (Kcal): 1392,70 | | | | | |