

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 SEM LACTOSE 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) • CREME DE MILHO SEM LACTOSE 60G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • SALADA DE BETERRABA 35G 	
LANCHE					<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE BANANA SEM LACTOSE 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): 59,66 Lipídios (g): 37,95 Carboidrato (g): 229,64 Cálcio (mg): 647,50 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 345,44 Vitamina C (mg): 151,71 Energia (Kcal): 1473,68					

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 SEM LACTOSE 190ML ● PÃO SEM LEITE 37,5G ● PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190ML ● PÃO SEM LEITE 37,5G ● MANTEIGA SEM LACTOSE 8G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G ● LEITE SEM LACTOSE 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"> ● CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190ML ● PÃO SEM LEITE 37,5G ● MANTEIGA SEM LACTOSE 8G 	
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 ● CHUCHU REFOGADO 50G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO PRETO 100G ● BATATA PALHA 25G ● SALADA DE FRUTA 70G ● ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G ● 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 ● POLENTA 100G ● MAÇÃ (1 un / 137G) ● PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G ● 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 ● LARANJA (1 un / 150G) ● COUVE REFOGADA 40G 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> ● VITAMINA DE MANGA SEM LACTOSE 180ML ● FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SANDUÍCHE VEGANO 65G ● 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 LARANJA 200ML ● BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G 	<ul style="list-style-type: none"> ● VITAMINA DE MORANGO SEM LACTOSE 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 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): 66,44 Lipídios (g): 30,51 Carboidrato (g): 208,95 Cálcio (mg): 435,72 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 339,93 Vitamina C (mg): 173,38 Energia (Kcal): 1336,91					

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 SEM LACTOSE 190ML ● PÃO SEM LEITE 37,5G ● MANTEIGA SEM LACTOSE 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 SEM LACTOSE 190ML ● PÃO SEM LEITE 37,5G ● MANTEIGA SEM LACTOSE 8G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE SEM LACTOSE 190ML ● BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR, LEITE E OVOS 60G 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190ML ● PÃO SEM LEITE 37,5G ● MANTEIGA SEM LACTOSE 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"> ● BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<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 ● 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 ● LARANJA (1 un / 150G) ● ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● SALADA DE BETERRABA 35G ● CREME DE AIPIM SEM LACTOSE 70G ● 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 ● LARANJA (1 un / 150G) 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> ● FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G ● BATIDA DE MAÇÃ SEM LACTOSE 190ML 	<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"> ● FLOCOS DE ARROZ 15G ● CREME DE MORANGO COM LEITE SEM LACTOSE 100G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ (1 un / 137G) ● MINGAU DE AVEIA COM LEITE SEM LACTOSE 200G 	
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 ● 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): 63,60 Lipídios (g): 31,82 Carboidrato (g): 217,13 Cálcio (mg): 570,72 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 787,07 Vitamina C (mg): 167,74 Energia (Kcal): 1383,26					

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 SEM LACTOSE 190ML ● PÃO SEM LEITE 37,5G ● MANTEIGA SEM LACTOSE 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 SEM LACTOSE 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 SEM LACTOSE 8G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE SEM LACTOSE 190ML ● PÃO SEM LEITE 37,5G ● MANTEIGA SEM LACTOSE 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 ● BATATA PALHA 25G ● SALADA DE TOMATE 40G ● ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G ● 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 ● SALADA DE FRUTA 70G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G ● SALADA DE CENOURA 25G ● CREME DE MILHO SEM LACTOSE 60G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● LARANJA (1 un / 150G) 	<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"> ● FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G ● VITAMINA DE MORANGO SEM LACTOSE 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 ERVA DOCE 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, 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): 61,03 Lipídios (g): 31,95 Carboidrato (g): 196,86 Cálcio (mg): 413,38 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 565,92 Vitamina C (mg): 169,49 Energia (Kcal): 1294,98					

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 SEM LACTOSE 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE SEM LACTOSE 190ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA SEM LACTOSE 8G • CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO SEM LEITE 37,5G • LEITE SEM LACTOSE 190ML • PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA SEM LACTOSE 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"> • 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 • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 50G • SALADA DE ACELGA 20G • MELÃO 170G 	<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 • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE PEPINO 35G • LARANJA (1 un / 150G) 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • SANDUÍCHE VEGANO 65G • CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML 	<ul style="list-style-type: none"> • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • VITAMINA DE MORANGO SEM LACTOSE 180ML 	<ul style="list-style-type: none"> • MAMÃO 122G • FLOCOS DE ARROZ 15G 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE BANANA SEM LACTOSE 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"> • 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): 68,29 Lipídios (g): 30,44 Carboidrato (g): 229,86 Cálcio (mg): 481,06 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 411,04 Vitamina C (mg): 124,66 Energia (Kcal): 1422,90					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 64,59 Lipídios (g): 31,50 Carboidrato (g): 213,98 Cálcio (mg): 483,42 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 517,39 Vitamina C (mg): 158,48 Energia (Kcal): 1364,95					