

| 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 • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • CREME DE MILHO 60G • SALADA DE BETERRABA 35G • MAÇÃ (1 un / 137G) | |
| 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): 60,65 Lipídios (g): 32,71 Carboidrato (g): 214,97 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 330,16 Vitamina C (mg): 130,89 Energia (Kcal): 1368,36 | | | | | |

| 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 • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR E OVOS 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"> • 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 • CHUCHU REFOGADO 50G • SALADA DE BETERRABA 35G • MELÃO 170G | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE VAGEM 30G • SALADA DE FRUTA 70G | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO SEM OVOS 65G • CARNE MOÍDA SEM TOMATE 60G • SALADA DE REPOLHO 23G • PERA (1 un / 120G) | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • POLENTA 100G • SALADA DE ALFACE 15G • MAÇÃ (1 un / 137G) | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G • SALADA DE PEPINO 35G • LARANJA (1 un / 150G) • COUVE REFOGADA 40G | |
| LANCHE | <ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MANGA 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G | <ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE MAÇÃ 200ML • PÃO DE FORMA 37,5G • QUEIJO 20G | <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"> • 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"> • PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G • CARNE MOÍDA SEM TOMATE 60G | <ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G | <ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO SEM OVOS 180G | <ul style="list-style-type: none"> • QUIRERA - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G | |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 68,67 Lipídios (g): 31,91 Carboidrato (g): 206,52 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 352,77 Vitamina C (mg): 159,22 Energia (Kcal): 1344,31 | | | | | |

| 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 CACAU SEM AÇÚCAR, LEITE E OVOS 60G | <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"> • 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 • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G • SALADA DE ACELGA 20G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • QUIBEBE 50G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • LARANJA (1 un / 150G) | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CARNE MOÍDA SEM TOMATE 60G • CREME DE AIPIM 70G • SALADA DE BETERRABA 35G • 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 • CARNE MOÍDA SEM TOMATE 60G • FAROFA DE BANANA 30G • SALADA DE PEPINO 35G • LARANJA (1 un / 150G) | |
| 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 • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR E OVOS 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 LARANJA 200ML • PÃO DE LEITE 37,5G • RECHEIO DE CARNE MOÍDA 35,5G | <ul style="list-style-type: none"> • POLENTA - JANTAR 120G • CARNE MOÍDA SEM TOMATE 60G | <ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 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): 64,07 Lipídios (g): 32,81 Carboidrato (g): 215,87 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 762,17 Vitamina C (mg): 148,77 Energia (Kcal): 1375,43 | | | | | |

| 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 CACAU SEM AÇÚCAR, LEITE E OVOS 60G | <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"> • 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 BETERRABA 35G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • POLENTA 100G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • SALADA DE FRUTA 70G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 30G | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G • CREME DE MILHO 60G • SALADA DE CENOURA 25G • FEIJÃO CARIOCA 100G • LARANJA (1 un / 150G) | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • CHUCHU REFOGADO 50G • SALADA DE BETERRABA 35G • MAMÃO 122G | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CARNE MOÍDA SEM TOMATE 60G • BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 50G • SALADA DE ALFACE 15G • MAÇÃ (1 un / 137G) | |
| 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 • QUEIJO 20G • PÃO DE FORMA 37,5G | <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 E OVOS 60G | |
| JANTAR | <ul style="list-style-type: none"> • PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G | <ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE FEIJÃO, LEGUMES E MACARRÃO SEM OVOS 180G | <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"> • POLENTA - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G | |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 67,32 Lipídios (g): 33,15 Carboidrato (g): 193,17 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 610,06 Vitamina C (mg): 158,14 Energia (Kcal): 1304,18 | | | | | |

| 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 E OVOS 60G | <ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE LEITE 37,5G • CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML • MANTEIGA 8G | <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"> • 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 • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • PURÊ DE BATATA 60G • SALADA DE ACELGA 20G • MELÃO 170G | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G • BRÓCOLIS, CENOURA E COUVE-FLORES REFOGADOS 50G • SALADA DE ALFACE 15G • 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 PEPINO 35G | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CARNE MOÍDA SEM TOMATE 60G • FAROFA DE CENOURA 20G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • MAÇÃ (1 un / 137G) | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO SEM OVOS 65G • SALADA DE PEPINO 35G • LARANJA (1 un / 150G) | |
| LANCHE | <ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML • QUEIJO 20G • PÃO DE FORMA 37,5G | <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"> • SUCO DE UVA 200ML • BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR, LEITE E OVOS 60G | |
| JANTAR | <ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G | <ul style="list-style-type: none"> • CANJA 200G | <ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO SEM OVOS - JANTAR 100G • CARNE MOÍDA SEM TOMATE 60G | <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): 70,08 Lipídios (g): 31,35 Carboidrato (g): 221,22 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 427,43 Vitamina C (mg): 108,88 Energia (Kcal): 1397,31 | | | | | |
| Cálculo Mensal | Proteína (g): 67,21 Lipídios (g): 32,32 Carboidrato (g): 209,47 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 528,21 Vitamina C (mg): 143,14 Energia (Kcal): 1355,93 | | | | | |