

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"> <li>• MANTEIGA 8G</li> <li>• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190ML</li> <li>• PÃO DE LEITE 37,5G</li> </ul>	
COLAÇÃO					<ul style="list-style-type: none"> <li>• MAMÃO 122G</li> </ul>	
ALMOÇO					<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 60G</li> <li>• FAROFA DE CENOURA 20G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> <li>• SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 30G</li> </ul>	
LANCHE					<ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE BANANA 180ML</li> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G</li> <li>• <b>LEITE 190ML</b></li> </ul>	
JANTAR					<ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE AIPIM COM CARNE 180G</li> </ul>	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 54,43 Lipídios (g): 30,87 Carboidrato (g): 238,62 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 522,23 Vitamina C (mg): 146,83 Energia (Kcal): 1421,27					

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"> <li>• LEITE 190ML</li> <li>• PÃO DE FORMA 37,5G</li> <li>• MANTEIGA 8G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190ML</li> <li>• PÃO INTEGRAL 37,5G</li> <li>• QUEIJO 20G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 190ML</li> <li>• PÃO DE LEITE 37,5G</li> <li>• MANTEIGA 8G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190ML</li> <li>• PÃO INTEGRAL 37,5G</li> <li>• QUEIJO 20G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 190ML</li> <li>• MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G</li> </ul>	
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LARANJA (1 un / 150G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MELÃO 170G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MAMÃO 122G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MELÃO 170G</li> </ul>	
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• POLENTA 100G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G</li> <li>• SALADA DE TOMATE 40G</li> <li>• MELÃO 170G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• FRANGO À PARMEGIANA (50G DE CARNE E 20G DE MOLHO) 70G</li> <li>• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• PICADINHO DE CARNE 70G</li> <li>• BRÓCOLIS, CENOURA E COUVE-FLOR REFOGADOS 50G</li> <li>• SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G</li> <li>• LARANJA (1 un / 150G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• BATATA PALHA 25G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• STROGONOFF DE FRANGO 70G</li> <li>• SALADA DE REPOLHO 23G</li> <li>• PERA (1 un / 120G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• ALMÔNDEGAS AO SUGO (55G PARA 3 UNIDADES + 20G DE MOLHO) 75G</li> <li>• CHUCHU REFOGADO 50G</li> <li>• SALADA DE VAGEM COM CENOURA 30G</li> <li>• SALADA DE FRUTA 70G</li> </ul>	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE MANGA 180ML</li> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G</li> <li>• LEITE 190ML</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE MAÇÃ 200ML</li> <li>• SANDUÍCHE DE QUEIJO COM TOMATE 70G</li> <li>• LEITE 190ML</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE LARANJA 200ML</li> <li>• BOLO DE CENOURA SEM AÇÚCAR 50G</li> <li>• LEITE 190ML</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE MORANGO 180ML</li> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G</li> <li>• LEITE 190ML</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> <li>• FLOCOS DE ARROZ 15G</li> <li>• LEITE 190ML</li> </ul>	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CANJA 200G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO 180G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ESCONDIDINHO DE CARNE 170G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• QUIRERA - JANTAR 120G</li> <li>• ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 60G</li> </ul>	
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 73,26 Lipídios (g): 40,60 Carboidrato (g): 211,30 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 703,77 Vitamina C (mg): 152,43 Energia (Kcal): 1463,29					

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"> <li>• LEITE 190ML</li> <li>• PÃO DE FORMA 37,5G</li> <li>• MANTEIGA 8G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• QUEIJO 20G</li> <li>• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190ML</li> <li>• PÃO DE LEITE 37,5G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 190ML</li> <li>• PÃO INTEGRAL 37,5G</li> <li>• MANTEIGA 8G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 190ML</li> <li>• BOLO DE LARANJA SEM AÇÚCAR 50G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PÃO DE LEITE 37,5G</li> <li>• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190ML</li> <li>• MANTEIGA 8G</li> </ul>	
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MELÃO 170G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PERA (1 un / 120G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MAMÃO 122G</li> </ul>	
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• PICADINHO DE CARNE 70G</li> <li>• QUIRERA 60G</li> <li>• SALADA DE ACELGA 20G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• FRANGO ASSADO 60G</li> <li>• CENOURA REFOGADA 50G</li> <li>• SALADA DE REPOLHO 23G</li> <li>• LARANJA (1 un / 150G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• BARREADO 70G</li> <li>• FAROFA DE BANANA 30G</li> <li>• SALADA DE PEPINO 35G</li> <li>• MELÃO 170G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• FRANGO AO SUGO 70G</li> <li>• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G</li> <li>• SALADA DE BRÓCOLIS 30G</li> <li>• LARANJA (1 un / 150G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• CARNE MOÍDA AO SUGO 70G</li> <li>• CREME DE AIPIM 70G</li> <li>• SALADA DE BETERRABA 35G</li> <li>• PERA (1 un / 120G)</li> </ul>	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 190ML</li> <li>• BATIDA DE MAÇÃ 190ML</li> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 190ML</li> <li>• MAMÃO 122G</li> <li>• AVEIA EM FLOCOS FINOS 20G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 190ML</li> <li>• MINGAU DE AVEIA 200G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 190ML</li> <li>• CREME DE MORANGO 100G</li> <li>• FLOCOS DE ARROZ 15G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 190ML</li> <li>• MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G</li> <li>• SUCO DE UVA 200ML</li> </ul>	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE LARANJA 200ML</li> <li>• PÃO DE LEITE 37,5G</li> <li>• RECHEIO DE CARNE MOÍDA 35,5G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• POLENTA - JANTAR 120G</li> <li>• ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 60G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ CARRETEIRO 180G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE BATATA DOCE, FRANGO E MACARRÃO 180G</li> </ul>	
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 66,21 Lipídios (g): 39,04 Carboidrato (g): 219,32 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 577,02 Vitamina C (mg): 148,96 Energia (Kcal): 1467,35					

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"> <li>• LEITE 190ML</li> <li>• PÃO DE FORMA 37,5G</li> <li>• MANTEIGA 8G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190ML</li> <li>• PÃO DE LEITE 37,5G</li> <li>• QUEIJO 20G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 190ML</li> <li>• MANTEIGA 8G</li> <li>• PÃO DE FORMA 37,5G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190ML</li> <li>• PÃO INTEGRAL 37,5G</li> <li>• MANTEIGA 8G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 190ML</li> <li>• BOLO DE FUBÁ SEM AÇÚCAR 50G</li> </ul>	
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MELÃO 170G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MELÃO 170G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PERA (1 un / 120G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MELÃO 170G</li> </ul>	
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G</li> <li>• CREME DE MILHO 60G</li> <li>• SALADA DE TOMATE 40G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• CHUCHU REFOGADO 50G</li> <li>• SALADA DE BETERRABA 35G</li> <li>• PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G</li> <li>• MAMÃO 122G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• STROGONOFF DE CARNE 70G</li> <li>• BATATA PALHA 25G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 60G</li> <li>• SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 30G</li> <li>• POLENTA 100G</li> <li>• SALADA DE FRUTA 70G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 50G</li> <li>• BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 50G</li> <li>• SALADA DE CENOURA 25G</li> <li>• LARANJA (1 un / 150G)</li> </ul>	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE MORANGO 180ML</li> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G</li> <li>• LEITE 190ML</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE LARANJA 200ML</li> <li>• SANDUÍCHE DE QUEIJO COM ALFACE E TOMATE 80G</li> <li>• LEITE 190ML</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MAMÃO 122G</li> <li>• FLOCOS DE ARROZ 15G</li> <li>• LEITE 190ML</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML</li> <li>• BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G</li> <li>• LEITE 190ML</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> <li>• AVEIA EM FLOCOS FINOS 20G</li> <li>• LEITE 190ML</li> </ul>	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> <li>• RISOTO DE FRANGO 200G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE FEIJÃO, LEGUMES E MACARRÃO 180G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ESCONDIDINHO DE FRANGO 170G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO 180G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• POLENTA - JANTAR 120G</li> <li>• ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 60G</li> </ul>	
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 67,45 Lipídios (g): 38,57 Carboidrato (g): 204,20 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 691,44 Vitamina C (mg): 148,00 Energia (Kcal): 1406,67					

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"> <li>• PÃO INTEGRAL 37,5G</li> <li>• LEITE 190ML</li> <li>• MANTEIGA 8G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 190ML</li> <li>• PÃO DE FORMA 37,5G</li> <li>• QUEIJO 20G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190ML</li> <li>• BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 190ML</li> <li>• PÃO DE LEITE 37,5G</li> <li>• MANTEIGA 8G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190ML</li> <li>• PÃO INTEGRAL 37,5G</li> <li>• QUEIJO 20G</li> </ul>	
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PERA (1 un / 120G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MELÃO 170G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>	
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• QUIRERA 60G</li> <li>• SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G</li> <li>• FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 70G</li> <li>• MELÃO 170G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 50G</li> <li>• FAROFA DE CENOURA 20G</li> <li>• SALADA DE BRÓCOLIS 30G</li> <li>• LARANJA (1 un / 150G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• FRANGO AO SUGO 70G</li> <li>• BRÓCOLIS, CENOURA E COUVE-FLOR REFOGADOS 50G</li> <li>• SALADA DE PEPINO 35G</li> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>• ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G</li> <li>• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G</li> <li>• LARANJA (1 un / 150G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G</li> <li>• PURÊ DE BATATA 60G</li> <li>• SALADA DE ACELGA 20G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE MAÇÃ 200ML</li> <li>• SANDUÍCHE DE QUEIJO COM ALFACE E TOMATE 80G</li> <li>• LEITE 190ML</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE BANANA 180ML</li> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G</li> <li>• LEITE 190ML</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE MORANGO 180ML</li> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G</li> <li>• LEITE 190ML</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MAMÃO 122G</li> <li>• FLOCOS DE ARROZ 15G</li> <li>• LEITE 190ML</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE UVA 200ML</li> <li>• BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR 60G</li> <li>• LEITE 190ML</li> </ul>	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ CARRETEIRO 180G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CANJA 200G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO 180G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• POLENTA - JANTAR 120G</li> <li>• ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G</li> </ul>	
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 68,79 Lipídios (g): 36,90 Carboidrato (g): 220,68 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 521,76 Vitamina C (mg): 109,55 Energia (Kcal): 1447,76					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 68,24 Lipídios (g): 38,40 Carboidrato (g): 215,06 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 618,68 Vitamina C (mg): 140,07 Energia (Kcal): 1445,08					